CELE CINCI RĂNI CARE NE ÎMPIEDICĂ SĂ FIM NOI ÎNŞINE

Lise Bourbeau

CUPRINS

Prefaţă

Redactarea acestei cărţi a fost posibilă datorită perseverenţei a numeroşi cercetători, care, asemeni mie, nu au ezitat în a face publice rezultatele cercetărilor lor, în ciuda scepticismului şi a controverselor stârnite de către acestea. De altfel, cercetătorii ştiu că, în general, vor fi criticaţi, la fel şi publicaţiile lor şi se pregătesc să trăiască cu această adversitate. Ceea ce îi motivează este dorinţa lor de a favoriza evoluţia omului şi pe cei care le acceptă descoperirile.

Printre cercetători, primul căruia ţin să-i mulţumesc este psihiatrul austriac SIGMUND FREUD, pentru monumentala sa descoperire a inconştientului şi pentru faptul că a îndrăznit să afirme că fizicul poate avea o legătură cu dimensiunile emoţională şi mentală ale fiinţei umane.

Mulţumirile mele se adresează şi unuia dintre elevii lui Freud, WILHELM REICH, care, după părerea mea, a fost marele precursor al metafizicii. El a fost primul care a stabilit cu adevărat legătura între psihologie şi fiziologie, demonstrând că, nevrozele afectează nu numai mentalul, ci şi corpul fizic.

În continuare, mulţumesc psihiatrilor JOHN C. PIERRAKOS şi ALEXANDER LOWEN, amândoi elevi ai lui Wilhelm Reich, cei care au definit bioenergia, demonstrând importanţa implicării emoţiilor şi a gândirii în voinţa de a vindeca trupul.

În special, datorită operei lui John Pierrakos şi a partenerei sale, Eva Brooks am reuşit să realizez sinteza pe care o veţi descoperi în această carte. După un stagiu foarte interesant, la care am participat în 1992, cu BARRY WALKER, un elev al lui John Pierrakos, am observat şi am cercetat cu asiduitate pentru a ajunge la o sinteză a celor cinci răni şi a măştilor care le însoţesc. De altfel, tot ceea ce este cuprins în această carte a constituit obiectul a numeroase verificări, începând din 1992, prin intermediul a mii de persoane care au participat la stagiile mele, precum şi din exemple extrase din viaţa mea personală.

Nu există nici o dovadă ştiinţifică pentru ceea ce se afirmă în această carte, dar te invit, cititorule, să verifici sinteza pe care am propus-o, înainte să o respingi şi, mai ales, să o experimentezi pentru a afla dacă îţi poate fi de folos în îmbunătăţirea calităţii propriei tale vieţi.

După cum ţi-ai dat seama, continui să te tutuiesc şi în această carte, aşa cum am făcut-o şi în celelalte scrieri ale mele. Dacă citeşti pentru prima oară una dintre cărţile mele şi nu eşti familiarizat cu, cursul *ASCULTĂ-ŢI CORPUL*, se poate întâmpla ca anumite expresii să te uimească foarte tare. De exemplu, eu fac o distincţie clară între sentiment şi inteligenţă, între "intelectuanţă"şi "inteligenţă", sau între a stăpâni ceva şi a controla ceva. Sensul pe

care îl atribui acestor cuvinte este explicat în celelalte cărţi ale mele, sau în cadrul atelierelor pe care le conduc.

Conţinutul cărţii se adresează atât genului masculin cât şi celui feminin. Atunci când nu este cazul, precizez acest lucru. În acelaşi timp, continui să folosesc cuvântul DUMNEZEU. Şi îţi reamintesc că, atunci când folosesc cuvântul DUMNEZEU, fac referire la EUL TĂU SUPERIOR, la fiinţa ta adevărată, acel EU, care îţi cunoaşte adevăratele nevoi, pentru a trăi în iubire, fericire, armonie, pace, sănătate, bunăstare şi bucurie.

Îţi doresc să te descoperi în capitolele ce urmează cu aceeaşi plăcere cu care eu mi-am împărtăşit descoperirile.

Cu drag,

Lise Bourbeau

Capitolul 1

Formarea rănilor şi a măştilor

Când un copil se naşte, el ştie, în adâncul lui, că motivul pentru care se încarnează este acela de a fi el însuşi, trecând print-o serie de experienţe. De altfel, sufletul lui a ales dinainte familia şi mediul în care se va naşte, cu un scop foarte precis. Toţi avem aceeaşi misiune, venind pe lume: aceea de a trăi o serie de experienţe până când ajungem să le acceptăm şi să ne iubim pe noi înşine trecând prin ele.

Atât timp cât o experienţă este trăită în non-acceptare, adică fiind judecată, în culpabilitate, teamă, regret sau orice altă formă de non-acceptare, oamenii îşi atrag fără încetare circumstanţele şi persoanele care îi fac să retrăiască aceeaşi experienţă. Unii dintre ei, nu numai că experimentează acelaşi tip de eveniment de mai multe ori pe parcursul unei vieţi, dar mai mult, trebuie să se reîncarneze o dată sau de mai multe ori pentru a ajunge să îl accepte în totalitate.

A accepta o experienţă nu înseamnă că acea experienţă este preferata noastră sau că suntem de acord cu ea. Este vorba mai degrabă de a ne acorda nouă înşine dreptul de a experimenta şi de a învăţa prin intermediul a ceea ce trăim.

Trebuie să învăţăm mai ales ce anume este benefic pentru noi şi ce anume nu este bun. Iar singurul mod de a afla acest lucru este să devenim conştienţi de consecinţele acelei

experienţe. Tot ceea ce hotărâm sau nu, ceea ce facem sau nu, ceea ce spunem sau nu şi la fel, ceea ce gândim sau simţim va avea anumite consecinţe.

Omul îşi doreşte să trăiască într-un mod din ce în ce mai inteligent. Atunci când îşi dă seamă că o experienţă provoacă nişte consecinţe dăunătoare, în loc să-şi reproşeze ceva sau să fie ranchiunos pe cineva, trebuie să accepte pur şi simplu faptul că a ales acea experienţă (chiar inconştient), pentru a descoperi că nu a fost o mişcare inteligentă pentru el. Îşi va aminti de acest lucru mai târziu. Astfel putem să trăim o experienţă în acceptare. Din contră, vă reamintesc că, chiar dacă vă spuneţi: „Nu mai vreau să trăiesc aşa", o luaţi de la capăt. Trebuie să îţi acorzi dreptul de a repeta de mai multe ori aceeaşi greşeală sau experienţă neplăcută, înainte de a ajunge să ai voinţa şi curajul necesare pentru a te schimba. **Oare de ce nu înţelegem de la început? Din cauza ego-ului nostru, alimentat de convingerile noastre.**

Toţi avem numeroase convingeri care ne împiedică să fim ceea ce vrem să fim. Cu cât aceste maniere de a gândi sau convingeri ne fac rău, cu atât încercăm mai mult să le diminuăm. Ajungem chiar să credem că nu ne aparţin nouă. Iar a reuşi să le echilibrăm înseamnă a ne încarna de mai multe ori. Doar atunci când corpul nostru mental, emoţional şi fizic vor asculta de DUMNEZEUL interior, spiritul nostru va fi pe deplin fericit.

Tot ceea ce trăim în non-acceptare se acumulează la nivelul sufletului. Acesta, nemuritor fiind, revine mereu, sub diverse forme umane, cu tot bagajul adunat în memoria sa de suflet. Înainte de a ne naşte, ne hotărâm ce anume dorim să reparăm în timpul următoarei încarnări. Această decizie şi tot ceea ce am acumulat în trecut, nu sunt înregistrate în memoria noastră conştientă, respectiv ceea care aparţine intelectului. De abia pe parcursul vieţii ne vom da seama treptat de planul nostru de viaţă şi de ce anume trebuie să reparăm.

Atunci când fac aluzie la ceva „neîncheiat, nerezolvat", fac referire la o experienţă trăită în non-acceptarea sinelui. Există o diferenţă între a accepta o experienţă şi a se accepta pe sine însuşi. De exemplu, o tânără care a fost respinsă de către tatăl ei, deoarece acesta dorea să aibă un băiat. În acest caz, a accepta experienţa înseamnă a-i da tatălui ei dreptul de a-şi fi dorit un băiat şi de a o respinge pe fiica lui. Acceptarea de sine, constă, în cazul acestei tinere, în a-şi acorda dreptul de a avea resentimente faţă de tatăl ei şi apoi de a se ierta pentru faptul de a-i fi purtat pică. Nu trebuie să existe nici o judecată asupra tatălui ei sau asupra ei însăşi, ci doar compasiune şi înţelegere pentru acea parte care suferă în fiecare dintre ei.

Ea va şti că acea experienţă s-a încheiat în totalitate, atunci când, la rândul ei, va respinge pe cineva, fără să se acuze, cu multă compasiune şi înţelegere, faţă de ea însăşi. Mai există şi o altă modalitate de a şti dacă acea experienţă a fost rezolvată şi trăită într-adevăr în acceptare: persoana pe care o va respinge nu o va detesta, ci şi ea, la rândul ei, va fi plină de compasiune, ştiind că tuturor oamenilor li se poate întâmpla să respingă o altă persoană, în anumite momente ale vieţii lor.

Să nu laşi ego-ul să-ţi joace feste, ego-ul care încearcă adesea, prin toate mijloacele, să ne facă să credem că am încheiat o situaţie. Ni se întâmplă deseori să spunem : „Da, înţeleg de ce celălalt a acţionat aşa”, pentru a nu fi necesar să ne privim pe noi înşine şi să ne iertăm. Ego-ul nostru încearcă astfel să găsescă o modalitate rapidă de a lăsa de o parte situaţiile neplăcute. Se întâmplă să acceptăm o situaţie sau o persoană fără să ne fi iertat pe noi înşine, sau fără să ne fi acordat dreptul de a-i fi purtat pică celuilalt, sau de a fi încă resentimentari. Acest lucru însemnă „a accepta doar experienţa”. Şi repet: „este important să facem diferenţa între a accepta experienţa şi a se accepta pe sine.” Această acceptare este greu de făcut, deoarece ego-ul nostru nu vrea să accepte faptul că toate experienţele dificile pe care le trăim au ca unic scop să ne arate că şi noi ne purtăm în acelaşi fel ca şi ceilalţi.

Ţi-ai dat seama până acum că **atunci când acuzi pe cineva de ceva, acea persoană te acuză la rândul ei, de acelaşi lucru?**

De aceea este atât de important să înveţi să te cunoşti şi să te accepţi cât mai mult posibil. Acest lucru ne ajută să trăim din ce în ce mai puţine situaţii dureroase. Depinde de fiecare dintre noi să hotărâm să ne luăm viaţa în propriile mâini, pentru a deveni stăpâni pe propria existenţă, în loc să lăsăm ego-ul fiecăruia să ne controleze viaţa. Dar a face faţă acestor lucruri necesită mult curaj deoarece în mod inevitabil se vor atinge vechile răni, care ne pot produce foarte mult rău, mai ales dacă nu au mai fost tratate încă din vieţile anterioare. Cu cât suferi mai mult într-o situţie sau cu o persoană, cu atât mai de departe provine acea problemă.

Pentru a te ajuta, poţi să te sprijini pe DUMNEZEUL tău interior care este omniscient (El ştie tot), omniprezent (El este peste tot) şi omnipotent (El este atotputernic). Iar această putere este mereu prezentă, vie în tine. Acţionează astfel încât te orientează spre persoanele şi spre situaţiile care îţi sunt necesare pentru a creşte şi a evolua, conform planului de viaţă ales înainte de a te fi născut.

Chiar înainte de a te naşte, DUMNEZEUL tău interior îţi atrage sufletul spre mediul şi familia de care vei avea nevoie în viitoarea ta viaţă. Această atracţie magnetică şi aceste obiective sunt determinate, pe de o parte, de ceea ce nu ai reuşit încă să trăieşti în iubire şi acceptare în vieţile tale anterioare şi, pe de altă parte, de ceea ce viitorii tăi părinţi au de încheiat prin intermediul unui copil ca tine. Acest lucru explică de ce, părinţii şi copiii au, în general, aceleaşi răni de vindecat.

Când te naşti, nu mai eşti conştient de tot acel trecut, deoarece te concentrezi mai ales pe nevoile sufletului tău, care vrea să te accepţi cu calităţile tale, cu defectele tale, cu forţele tale, slăbiciunile tale, dorinţele tale, personalitatea ta etc. Toţi avem astfel de nevoi. Cu toate acestea, la puţin timp după naştere, ne dăm seama că atunci când vrem să fim noi înşine, acest lucru deranjează lumea adulţilor sau pe cea a apropiaţilor noştri. Ajungem astfel la concluzia că, a fi natural, nu este bine, nu este corect. Este o descoperire dureroasă

ce provoacă mai ales copilului, accese de furie. Aceste crize devin atât de frecvente încât ajungem să credem că sunt normale. Sunt numite „crizele copilăriei” sau apoi, „crizele adolescenţei”. Poate au devenit ceva normal pentru oameni, dar cu siguranţă nu constituie ceva firesc. Un copil care se agită în mod natural, care este echilibrat şi care are dreptul de a fi el însuşi nu face genul acesta de crize. Din nefericire, acest tip de copil nu există aproape deloc. Am observat în schimb, că majoritatea copiilor trec prin următoarele patru etape:

După ce a cunoscut bucuria de a fi el însuşi, copilul, în prima etapă a vieţii, va cunoaşte durerea provocată de faptul că nu are dreptul de a acţiona mereu aşa, trecând astfel în cea de a doua etapă. Urmează apoi perioada de criză şi cea de revoltă, a treia etapă. După aceea, în a patra etapă, pentru a-şi micşora suferinţa, copilul se resemnează şi ajunge să-şi creeze o nouă personalitate pentru a deveni ceea ce vor ceilalţi să devină. Multe persoane vor rămâne închistate în cea de a treia etapă pe toată durata vieţii, adică vor fi mereu în reacţiune, furioşi sau în situaţii de criză.

În timpul celei de a treia şi celei de a patra etape ne creăm mai multe măşti (noi personalităţi) pe care le folosim pentru a ne apăra împotriva suferinţei trăite pe parcursul celei de a doua etape. **Aceste măşti sunt în număr de cinci şi corespund celor cinci răni importante, trăite de fiinţa umană.** În timpul numeroşilor ani de studiu, am ajuns la concluzia că toate suferinţele oamenilor pot fi concentrate în cinci răni. Le menţionez aici, în ordine cronologică, adică în ordinea în care fiecare dintre ele apare în viaţa noastră:

RESPINGERE

ABANDON

UMILIRE

TRĂDARE

NEDREPTATE

Dispunându-le altfel, obţinem acrostihul TRAHI (fr. TRĂDAT), astfel pot fi memorate mai uşor.

TRĂDARE

RESPINGERE

ABANDON

UMILIRE (*ÎN FRANCEZĂ*: **H**UMLIATION)

NEDREPTATE (*ÎN FRANCEZĂ*: **I**NJUSTICE)

Acest acrostih evidenţiază faptul că, de fiecare dată când una dintre aceste răni se reactivează, întreaga noastră fiinţă se simte trădată. Nu mai suntem credincioşi DUMNEZEULUI nostru interior, nevoilor fiinţei noastre, deoarece ne lăsăm ego-ul cu, convingerile şi temerile lui, să ne conducă viaţa.

Înlocuirea rănilor cu măştile este consecinţa faptului că vrem să ascundem, de noi înşine şi de ceilalţi, ceea ce încă nu am vrut să rezolvăm. Aceste ascunzişuri sunt o formă de trădare. Care sunt aceste măşti? Le-am notat mai jos, lângă rănile pe care încearcă să le ascundă:

RĂNI	**MĂŞTI**
RESPINGERE	**FUGAR**
ABANDON	**DEPENDENT**
UMILIRE	**MASOCHIST**
TRĂDARE	**DOMINATOR**
NEDREPTATE	**RIGID**

Toate aceste răni şi aceste măşti vor fi explicate în detaliu în capitolele următoare. Importanţa măştii este creată în funcţie de intensitatea rănii. O mască reprezintă un tip de personalitate, cu un caracter care îi este propriu, dat fiind că s-au dezvoltat numeroase convingeri care vor influenţa atitudinea interioară şi comportamentele acelei persoane. Cu cât rana este mai importantă, cu atât vom suferi mai mult, ceea ce ne va obliga să purtăm mai des aceste măşti.

Purtăm o mască doar atunci când vrem să ne protejăm. De exemplu, în cazul în care o persoană trăieşte o nedreptate în urma unui eveniment, sau când se judecă pe sine ca fiind nedreaptă, sau când îi este teamă de a fi judecată ca fiind incorectă, va purta masca ei de rigid, adică va adopta comportamentul unei persoane rigide.

O sa ilustrez printr-un exemplu, pentru a vedea mai clar felul în care rana şi masca ce îi corespunde, sunt legate una de alta. Rana interioară poate fi comparată cu o rană fizică pe

care o ai pe mână de mult timp, pe care o ignori şi pe care nu ai îngrijit-o cum trebuia. Ai preferat să o bandajezi, pentru a nu se mai vedea. Acel pansament este echivalentul măştii. Ai crezut că făcând astfel, vei putea pretinde că nu eşti rănit. Crezi că într-adevăr, aceasta este soluţia? Bineînţeles că nu! Ştim cu toţii lucrul acesta, dar ego-ul, el, nu îl ştie. Este una dintre modalităţile lui de a ne păcăli.

Să ne întoarcem la exemplul cu rana de la mână. Să presupunem că acea leziune te doare foarte tare, atunci când cineva te atinge pe mână, chiar dacă rana este protejată de pansament. Când cineva te ia de mână, cu dragoste, iar tu ţipi: "Au! Mă doare!", poţi să-ţi imaginezi cât de surprins este celălalt. Oare chiar a vrut să te rănească? Nu, deoarece dacă suferi atunci când cineva te atinge pe mână, este din cauza faptului că tu eşti cel care a hotărât să nu-şi îngrijească rana. Iar celălalt nu este responsabil de durerea ta.

Este la fel pentru toate rănile. Sunt foarte multe situaţiile în care credem că suntem respinşi, abandonaţi, trădaţi, umiliţi, sau trataţi într-un mod injust. În realitate, de fiecare dată când ne simţim răniţi, ego-ul nostru este cel care vrea să creadă că celălalt este răspunzător. Practic, încercăm să găsim un vinovat. Câteodată, hotărâm că noi suntem cei vinovaţi, când, în realitate, nu e cu nimic mai adevărat decât atunci când îl acuzăm pe celălalt. Ştiţi că, de fapt, în viaţă nu există persoane vinovate: ci doar persoane suferinde. Acum ştiu că, cu cât acuzăm mai mult (pe sine sau pe ceilalţi), cu atât se repetă mai mult aceeaşi experienţă. **Acuzarea nu serveşte decât la nefericirea oamenilor. În timp ce, dacă privim cu compasiune partea umană care suferă, evenimentele, situaţiile şi persoanele vor începe să se transforme.**

Măştile pe care le creăm pentru a ne apăra, sunt vizibile în morfologia unei persoane, în înfăţişarea sa exterioară. Mi se pune adesea întrebarea dacă pot fi detectate rănile la copiii mici. Eu personal, mă amuz observându-i pe cei şapte nepoţei ai mei, care au, în momentul în care scriu aceste rânduri, între şapte luni şi nouă ani. La majoritatea dintre ei, pot să încep să văd rănile plecând de la aparenţa fizică. Rănile uşor de reperat la această vârstă pot indica o rană mai importantă. În schimb, am observat la doi dintre cei trei copii ai mei, faptul că trupul lor de adult indică răni diferite de cele pe care le vedeam atunci când erau copii sau adolescenţi. Corpul este atât de inteligent, încât găseşte întotdeauna un mijloc de a ne arăta ce anume avem de rezolvat. În realitate, DUMNEZEUL nostru interior este cel care îl foloseşte pentru a ne vorbi.

În următoarele capitole veţi descoperi cum puteţi să vă recunoaşteţi propriile măşti, precum şi pe cele ale celorlalţi. În ultimul capitol voi vorbi despre comportamentele noi pe care le putem adopta pentru a vindeca aceste răni neglijate până acum şi astfel, să încetăm să mai suferim iar schimbarea măştilor ce ascund aceste răni se va face astfel, în mod natural.

În plus, este important să nu ne agăţăm de cuvintele folosite pentru a exprima rănile sau măştile. Cineva poate fi respins şi să trăiască o nedreptate, altcineva poate fi trădat şi trăieşte acest lucru ca pe o respingere, altcineva poate fi abandonat şi se simte umilit etc.

Când veţi cunoaşte descrierea fiecărei răni în parte şi caracteristicile ei, va fi mult mai clar pentru voi.

Cele cinci caractere descrise în această carte pot avea asemănări cu cele descrise în alte studii de caractere. Fiecare dintre aceste studii este diferit, iar acesta nu îşi propune să le înlăture sau să le înlocuiască pe cele realizate în trecut. Una dintre aceste teorii, concepută de către psihologul Gérard Heymans, în urmă cu aproape o sută de ani, este încă destul de populară şi azi. Se regăsesc aici următoarele opt tipuri de caractere: pasionalul, colericul, nervosul, sentimentalul, sanguinul, flegmaticul, apaticul şi amorful. Atunci când Heymans foloseşte termenul „pasional" pentru a descrie un tip de caracter, asta nu înseamnă că celelalte tipuri nu trăiesc pasiunea în viaţa lor. Fiecare dintre aceste cuvinte folosite pentru a descrie tipurile este necesar pentru a defini caracterul dominant al unei persoane. Repet, nu trebuie să ne agăţăm de sensul literal al cuvintelor.

Este posibil ca, după ce citiţi descrierea comportamentului şi atitudinea măştii, pentru fiecare rană, să vă recunoaşteţi în fiecare dintre ele. Dar se întâmplă foarte rar ca o singură persoană să aibă toate cele cinci răni. De aceea este important să reţinem descierea fizică, deoarece corpul reflectă fidel ceea ce se întâmplă în interiorul nostru. Este mult mai dificil să ne recunoaştem la nivel emoţional sau mental. Amintiţi-vă că ego-ul nostru nu vrea să ne descoperim toate convingerile, deoarece este hrănit cu aceste convingeri şi prin ele supravieţuieşte. În cartea de faţă nu voi explica mai mult ego-ul, deoarece am vorbit despre asta, detaliat în cărţile *ASCULTĂ-ŢI CORPUL, cel mai bun prieten pe care îl ai pe Pământ* şi *Ascultă-ţi iar corpul!*.

Se poate să reacţionaţi şi să nu fiţi de acord, aflând că persoanele suferind de o anumită rană, au o reacţie legată de relaţia cu unul dintre părinţi. Înainte de a ajunge la această concluzie, am verificat ipoteza cu mii de persoane, dacă într-adevăr era aşa, iar acestea au confirmat. Repet şi acum ceea ce spun în fiecare atelier pe care îl coordonez**: părintele cu care aveam impresia că ne înţelegeam cel mai bine când eram adolescenţi, este cel cu care avem cele mai multe situaţii de încheiat.** Este greu de acceptat ideea că suntem resentimentari exact faţă de părintele pe care îl iubim mai mult. Iar prima reacţie în faţa acestei afirmaţii este, în general, negarea, iar după aceea, furia, iar apoi suntem pregătiţi să facem faţă realităţii: este începutul procesului de vindecare.

Descrierea comportamentului şi a atitudinilor legate de diferitele răni, poate să vi se pară negativă. Recunoscând una dintre rănile voastre, puteţi să aveţi o reacţie la descrierea măştii pe care o creaţi pentru a evita suferinţa. Este vorba despre o rezistenţă foarte umană şi naturală. Acordaţi-vă suficient de mult timp. Amintiţi-vă că, la fel ca toate persoanele din jurul vostru, masca este cea care vă face să reacţionaţi, atunci când nu sunteţi voi

înşivă. Nu vă linişteşte gândul că, atunci când vă deranjează un comportament al cuiva, asta indică faptul că acea persoană poartă o mască pentru a nu suferi? Ţinând cont de acest aspect, veţi deveni mai toleranţi şi vă va fi mai uşor să-i priviţi pe ceilalţi cu dragoste. Să luăm exemplul unui adolescent care are comportamentul de „dur". Când descoperim că se poartă astfel pentru a-şi masca vulnerabilitatea şi teama, relaţia cu el se va schimba, pentru că vom şti că el nu este nici dur, nici periculos. Ne păstrăm calmul şi chiar putem să-i remarcăm calităţile, în loc să ne fie teamă şi să-i vedem doar defectele.

Este încurajator să ştim că, chiar dacă ne naştem cu anumite răni ce trebuie vindecate, răni ce sunt frecvent activate prin reacţiile pe care le avem în faţa celorlalţi şi a situaţiilor din jurul nostru, măştile pe care le-am creat pentru a ne proteja nu sunt permanente. Punând în practică metodele de vindecare sugerate în ultimul capitol al cărţii, veţi vedea cum măştile se micşorează treptat, în consecinţă atitudinea voastră se va schimba şi, posibil şi corpul vostru.

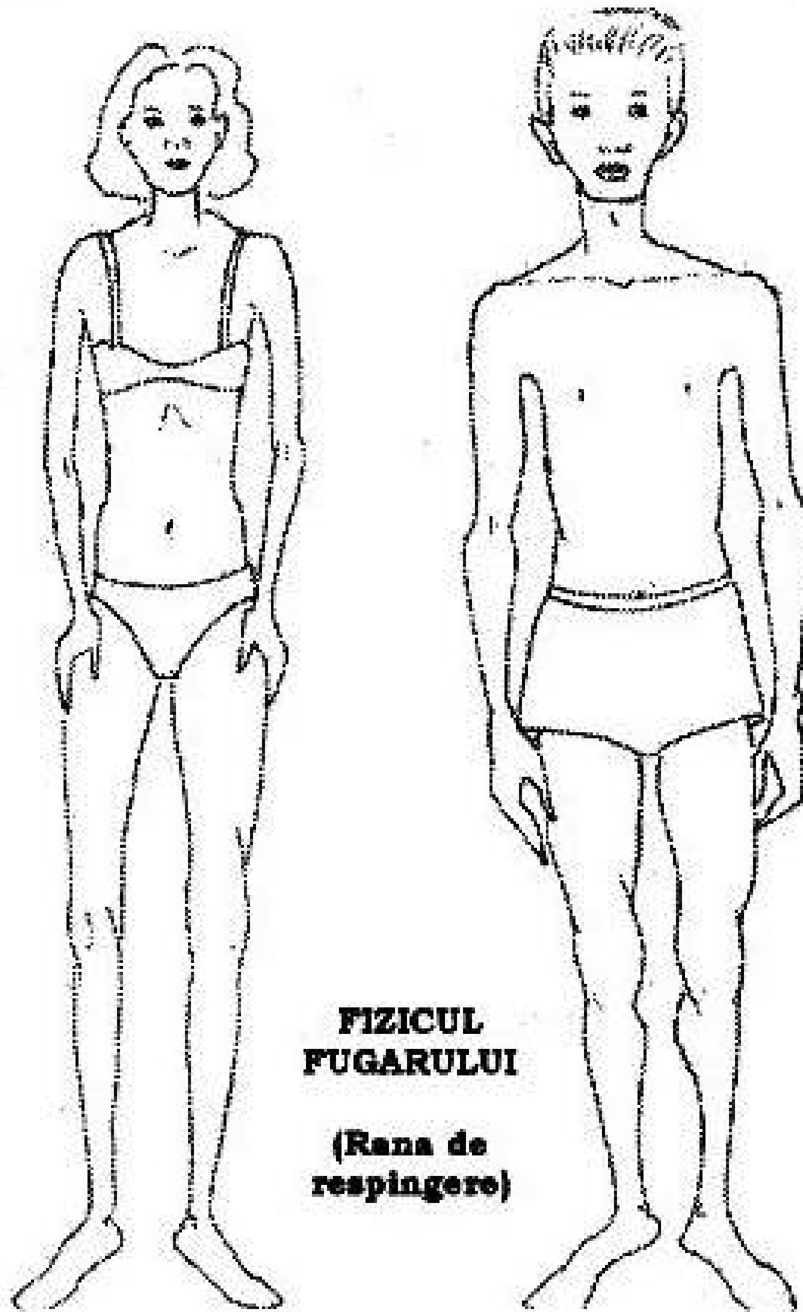
Oricum pentru a vedea acest lucru este nevoie de câţiva ani, înainte de a constata rezultatele vizibile în corpul fizic, deoarece acesta se transformă întotdeauna mai lent din cauza materiei din care e construit. Corpurile noastre mai subtile (cel emoţional şi cel mental) au nevoie de mai puţin timp pentru a se schimba, în urma unei hotărâri luate în profunzime şi cu dragoste. De exemplu, este foarte uşor să- ţi doreşti (emoţional) şi să-ţi imaginezi (mental) că vei vizita o ţară străină. Hotărârea de a face acea călătorie poate fi luată în câteva minute. Dar înainte de a planifica totul, organizarea, economisirea banilor etc. concretizarea acestui proiect în lumea fizică va dura mult mai mult.

O modalitate eficientă de a verifica transformările voastre fizice constă în a vă fotografia în fiecare an. Faceţi fotografii cu planuri diferite, cu toate părţile corpului, pentru a vedea clar detaliile. Este adevărat că anumite persoane se schimbă mai repede decât altele aşa cum anumite persoane îşi pot concretiza o călătorie mai repede decât altele. Ceea ce este important este să continuăm să lucrăm la transformarea interioară, iar acest lucru ne va face să fim mai fericiţi.

În timpul lecturării următoarelor cinci capitole, vă sugerez să notaţi tot ceea ce credeţi că vă corespunde, iar apoi să legaţi capitolele care vă descriu cel mai bine atitudinea şi, mai ales, înfăţişarea fizică.

Capitolul 2

Respingerea



Haideţi să vedem împreună ce înseamnă cuvântul „respingere” sau „a respinge”. Dicţionarul dă mai multe definiţii: a expulza, a îndepărta refuzând ceva, a împinge, intoleranţă, a nu admite ceva, a evacua.

Mai multor persoane le este greu să facă diferenţa între respingere şi abandon. A abandona pe cineva înseamnă a te îndepărta de el pentru altceva, sau pentru altcineva, în timp ce a respinge pe cineva, înseamnă a-l înlătura, a nu vrea să-l ai lângă tine sau în viaţa ta. Cel care respinge foloseşte expresia „Nu vreau”, în timp ce, cel care abandonează spune mai degrabă „Nu pot”.

Respingerea este o rană foarte profundă, deoarece cel care suferă din cauza ei se simte respins în fiinţa lui şi mai ales în dreptul său de a exista. Dintre cele cinci răni, este prima care se manifestă: apare foarte devreme în viaţa unei persoane. Sufletul care se întoarce pe pământ pentru a vindeca acea rană, trăieşte în respingere încă de la naştere, iar uneori chiar înainte de a se naşte.

Să luăm exemplul copilului nedorit cel care ajunge, cum se spune, prin „accident”. Dacă sufletul acelui bebeluş nu a rezolvat sentimentul de respingere, adică, dacă nu a reuşit să fie bine, să rămână el însuşi, în ciuda respingerii, bebeluşul va trăi sigur o rană de respingere. Un exemplu elocvent este cel al noului născut care nu este de sexul dorit de părinţi. Există, bineînţeles şi alte motive pentru care un părinte respinge un copil, dar ceea ce este important aici constă în conştientizarea faptului că **doar sufletele ce au nevoie să trăiască această experienţă vor fi atrase spre părinţi care îşi resping copilul.**

Se întâmplă adesea ca părintele să nu aibă intenţia de a-şi respinge copilul, dar acesta se simte respins, în orice circumstanţă: în urma unui reproş sau din cauza nerăbdării sau a furiei unuia dintre părinţi. Atâta timp cât nu este vindecată, o rană se poate reactiva foarte uşor. Persoana care se simte respinsă nu este obiectivă. Ea interpretează incidentele prin filtrul rănii sale şi se simte respinsă chiar şi atunci când nu este.

Din momentul în care bebeluşul începe să se simtă respins, începe să-şi creeze o mască de FUGAR. Datorită numeroaselor regresii în stare fetală, la care am asistat, am observat că, persoana care avea o rană de respingere, se vedea ca fiind foarte mică în pântecele mamei, unde ocupa foarte puţin loc şi era adesea întuneric. Acest lucru mi-a confirmat ideea că această mască a fugarului, poate să înceapă să fie conturată, încă înainte de a ne naşte.

Vă atrag atenţia, că, începând de acum, până la sfârşitul cărţii, voi folosi termenul de fugar, pentru a desemna persoana care suferă de o rană de respingere. Această mască a fugarului este noua personalitate, caracterul dezvoltat pentru a evita suferinţa provocată de rana de respingere.

Această mască se poate recunoaşte în înfăţişarea fizică, printr-un corp fugar, adică un corp sau o parte a corpului care pare că vrea să dispară. Corpul este îngust şi contractat, ceea ce îl face să poată să dispară mai uşor, sau să nu fie prea prezent sau prea vizibil într-un grup.

Este un corp care nu vrea să ocupe prea mult spaţiu, imaginea fugarului care va încerca toată viaţa să nu folosească prea mult spaţiu. Atunci când avem impresia că aproape nu există carne pe oase, că pielea pare lipită de oase, putem să spunem că acea rană de respingere este încă foarte mare.

Fugarul este o persoană care se îndoieşte de dreptul ei la existenţă şi care lasă impresia că nu s-a încarnat în totalitate. Acest lucru explică aparenţa unui corp adesea fragmentat, incomplet, din care parcă ar lipsi o bucată, sau senzaţia că părţile corpului nu se potrivesc. De exemplu, partea dreaptă a corpului sau a feţei poate fi foarte diferită de partea stângă. Sunt lucruri care se văd foarte uşor, cu ochiul liber. Deci nu va fi necesar să măsurăm pentru a vedea că cele două părţi nu sunt la fel. Amintiţi-vă că se întâmplă foarte rar să întâlnim pe cineva care să aibă cele două părţi identice.

Un corp fragmentat, incomplet, înseamnă o parte a corpului în care ai impresia că lipseşte o bucată, de exemplu fesele, sânii, bărbia, gleznele mult mai subţiri decât pulpele, sau o adâncitură în zona spatelui, a pieptului, a pântecelui. De asemenea, ideea de corp fragmentat se poate manifesta şi prin nonconcordanţa dintre partea superioară şi partea inferioară a corpului.

Se poate spune că un corp este contractat atunci când avem impresia că acea persoană se pliază în ea însăşi. Umerii îi sunt aplecaţi înainte iar braţele sunt adesea lipite de corp. Există de asemenea impresia că a fost un blocaj în creşterea corpului sau a unora dintre părţile lui. Ca şi cum una dintre părţi nu ar avea aceeaşi vârstă ca restul corpului, sau dacă trupul este complet contractat, avem impresia că vedem un adult într-un corp de copil.

Când vezi pe cineva cu un corp diform care îţi stârneşte mila, poţi să deduci de asemenea că acea persoană suferă de o rană de respingere. De altfel, sufletul a ales deja acest gen de corp, înainte de a se naşte, cu scopul de a ajunge apoi într-o situaţie potrivită pentru a depăşi acea rană.

Faţa şi ochii fugarului sunt mici. Ochii par goi, deoarece cel care suferă de această rană are tendinţa de a fugi în lumea lui sau de a fi pe lună (în astral). Privirea lui este adesea plină de teamă. Privind chipul unui fugar, se poate întâmpla să avem impresia că vedem o mască, mai ales în jurul ochilor foarte încercănaţi. Chiar şi el poate avea impresia că vede totul print-o mască. Unele persoane mi-au spus că acea impresie poate să dureze o zi întreagă, în timp ce pentru altele poate dura doar câteva minute. Este o modalitate de a nu fi prezent cu adevărat la ceea ce se întâmplă, pentru a evita suferinţa, indiferent pe ce durată de timp.

Atunci când cineva are toate caracteristicile precizate mai sus, rana sa de respingere este mult mai importantă decât dacă nu ar avea, de exemplu, decât ochii fugarului. Atunci când corpul cuiva indică aproximativ 50% din caracteristicile fizice proprii fugarului, putem crede că acea persoană îşi poartă masca pentru a se proteja de rana de respingere în 50%

din timp. Acesta ar fi cazul, de exemplu, al unei persoane cu un corp destul de gros şi cu glezne foarte mici. O singură parte a corpului ce corespunde caracteristicilor fugarului arată că rana de respingere este mai puţin importantă.

A purta o mască înseamnă a nu mai fi tu însuţi. Adoptăm o atitudine diferită, încă de mici, crezând că aceasta ne va proteja. Prima reacţie a unei persoane care se simte respinsă este aceea de a fugi. Copilul pe cale să-şi creeze o mască de fugar, atunci când se simte respins, este genul de copil care va trăi adesea în lumea lui imaginară.

Lucru care explică de ce acest gen de copil este de obicei cuminte şi liniştit, nu creează probleme şi nu face mult zgomot.

El se amuză singur, în lumea lui imaginară şi construieşte castele de nisip. Poate chiar să creadă că părinţii lui au greşit bebeluşul la maternitate sau că nu ei sunt părinţii lui adevăraţi. Este genul de copil care inventează diferite motive pentru a fugi de acasă, unul dintre acestea fiind dorinţa lui mare de a merge la şcoală. În schimb, odată ajuns la şcoală, mai ales când se simte respins sau se respinge el însuşi, se regăseşte „pe lună", plecat în lumea lui. O doamnă mi-a povestit chiar că se simţea ca o turistă la şcoală.

Acest gen de copil vrea ca ceilalţi să-şi dea seama de existenţa lui, chiar dacă nu crede prea mult în dreptul lui de a exista. De exemplu, mă gândesc la o fetiţă care se ascunsese în spatele mobilei în momentul în care părinţii ei aveau invitaţi acasă. Când ei şi-au dat seama că fetiţa nu mai era acolo, au început toţi să o caute, iar ea nu a ieşit din ascunzătoare ştiind că toţi erau din ce în ce mai îngrijoraţi. Ea spunea: „Vreau ca ei să mă găsească. Vreau ca ei să-şi dea seama că exist". Se vede din acest exemplu că fetiţa credea atât de puţin în dreptul ei de a exista încât trebuia să creeze situaţii în care să-şi poată demonstra acest drept.

Cum adesea este vorba despre un copil al cărui corp rămâne mai mic decât cel normal, de multe ori seamănă cu o păpuşă, cu o fiinţă foarte fragilă. De aceea reacţia mamei unui astfel de copil este adesea aceea de a-1 supraproteja. Copilului i se spune des că este prea mic să facă cutare sau cutare lucru. Copilul ajunge să creadă acest lucru, în aşa fel încât corpul lui rămâne mic. Pentru el, a fi iubit devine deci „a fi sufocat". Mai târziu, reacţia lui va fi de a respinge sau de a fugi când îl va iubi cineva, pentru că îi va fi din nou teamă de a nu fi sufocat. Un copil supraprotejat se simte respins deoarece nu este acceptat pentru ceea ce este el. Pentru a încerca să compenseze faptul că este mic, ceilalţi vor să facă şi să gândească totul în locul lui şi, în loc să se simtă iubit în condiţiile date, copilul se va simţit respins în propriile sale calităţi.

Fugarul preferă să nu se ataşeze de lucrurile materiale, căci acestea l-ar putea împiedica să fugă atunci când doreşte. E ca şi cum ar privi de undeva de sus tot ceea ce este material. Se întreabă ce anume caută pe acestă lume şi îi este greu să creadă că va putea fi fericit aici. În schimb îl atrage tot ce ţine de spirit, precum şi domeniile intelectuale. Nu foloseşte des

lucrurile materiale pentru plăcere, deoarece le consideră superficiale. O tânără îmi spunea că nu îi face nici o plăcere să facă cumpărături. O făcea doar pentru a se simţi vie. Fugarul recunoaşte că banii sunt necesari, dar că nu îl fac fericit.

Detaşarea aceasta de lumea materială îi produce dificultăţi în viaţa sexuală. Poate ajunge să creadă că sexualitatea interferează cu spiritualitatea. Mai multe femei de tipul fugarului mi-au spus că ele credeau că sexul nu era ceva spiritual, mai ales după ce au devenit mame. Când erau însărcinate, se întâmpla ca soţul lor să refuze să facă dragoste pe parcursul întregii perioade de sarcină. Persoanele de genul fugarului au dificultăţi în a accepta că pot avea nevoi legate de sexualitate, la fel ca orice fiinţă umană normală. Îşi atrag situaţii în care sunt respinse în plan sexual, de către un partener, sau se privează singure de sexualitate.

Rana de respingere este trăită în raport cu părintele de acelaşi sex. Dacă te recunoşti în descrierea unei persoane care se simte respinsă, acest lucru înseamnă că ai trăit acea respingere cu părintele de acelaşi sex. Acest părinte este cel care a contribuit la activarea rănii deja existente. Este deci firesc şi uman să nu-1 acceptăm şi să avem resentimente împotriva lui, mergând până la a-1 urî.

Părintele de acelaşi sex are rolul de a ne învăţa să iubim, să ne iubim şi să dăruim iubire. Părintele de sex opus ne învaţă să ne lăsăm iubiţi şi să primim iubirea.

Neacceptând-ul pe acest părinte, este normal că ne-am hotărât să nu-1 considerăm drept model. Dacă constaţi că ai această rană, această non-acceptare poate explica dificultăţile pe care le ai în a te accepta şi a te iubi, fiind de acelaşi sex cu părintele respectiv.

Fugarul se crede nul, fără valoare. Din acest motiv va încerca prin orice mijloace să fie perfect pentru a se valoriza în ochii lui şi în ochii celorlalţi. Cuvântul „nul” este foarte des prezent în vocabularul său atunci când vorbeşte despre el însuşi sau despre ceilalţi. De exemplu, o să-1 auzim spunând:

- „ Şeful meu îmi spunea că nu sunt bun de nimic, deci am plecat de acolo.”
- „ Mama nu ştie să facă nimic din tot ceea ce ţine de treburile casnice.”
- „ Tata a fost întotdeauna nemernic cu mama mea, aşa cum se poartă soţul meu cu mine. Nu o condamn pentru faptul că a plecat.”

În Quebec se foloseşte cuvântul "NIMIC" în acelaşi sens ca şi cuvântul "NUL", De exemplu:

- "Ştiu că nu valorez nimic şi că ceilalţi sunt mai interesanţi decât mine."
- "Nu contează ce fac eu, asta nu duce la nimic, întotdeauna o iau de la capăt".
- "Fă ce vrei, nu înseamnă nimic pentru mine."

În timpul unui atelier, un bărbat spunea că se simţea nul şi bun de nimic în faţa tatălui său. Spunea: "Când îmi vorbeşte mă simt strivit şi sufocat şi nu mă gândesc decât să fug, căci în faţa lui îmi pierd controlul. Simpla lui prezenţă mă sperie." O doamnă mi-a povestit că, la vârsta de 16 ani, luase hotărârea ca mama ei să nu mai reprezinte "nimic" pentru ea, în momentul în care mama ei i-a spus că poate să dispară pentru totdeauna, poate chiar să moară, acest lucru i-ar conveni. Din acel moment a întrerupt complet orice relaţie cu mama ei.

Este interesant de remarcat faptul că cel care încurajează plecarea unui copil ce se simte respins, este de obicei, părintele de acelaşi sex. O situaţie despre care mi s-a vorbit des este cea în care copilului care vrea să plece de acasă i se spune de către părinte : "Pleacă, e o idee foarte bună. Noi vom fi liberi." Atunci copilul se simte şi mai respins şi va fi tot mai resentimentar faţă de părinte. Acest gen de situaţii se întâmplă cu un părinte care are şi el, la rândul lui o rană de respingere. El încurajează fuga deoarece este vorba despre un mijloc familiar, chiar dacă nu este conştient de asta.

Un alt cuvânt care face parte din vocabularul fugarului este cuvâtul inexistent. De exemplu, la întrebarea "cum este viaţa ta sexuală?" sau "cum sunt relaţiile cu o anume persoană", un fugar va răspunde inexistente, în timp ce majoritatea oamenilor ar spune pur şi simplu că nu este bine.

De asemenea, foloseşte cuvântul a dispărea. Va spune, de exemplu: "Tata o făcea pe mama târfă...şi eu voiam să dispar în momentele acelea" sau "îmi doream ca părinţii mei să dispară".

Fugarul caută singurătatea, deoarece, dacă ar primi mai multă atenţie, i-ar fi frică că nu ar şti ce să facă cu ea. E ca şi cum existenţa ar fi prea mult pentru el. În familie, sau în orice alt grup, se şterge. Crede că trebuie să treacă printr-o mulţime de situaţii neplăcute, ca şi cum nu ar avea dreptul să riposteze. Oricum, nu vede ce altceva ar putea face. Să luăm exemplul unei fetiţe care îi cere mamei ei să o ajute la teme şi căreia i se răspunde: "Du-te la tatăl tău. Nu vezi că eu sunt prea ocupată, iar el nu are nimic de făcut?". Simţindu-se respinsă, prima reacţie a fetiţei este să-şi spună: „Asta e, nu sunt destul de drăguţă, de aceea nu vrea mama să mă ajute” şi va găsi un loc în care să stea singură.

Fugarul are în general foarte puţini prieteni la şcoală, iar mai târziu la servici. Este considerat solitar şi e lăsat singur. Cu cât se izolează mai mult, cu atât va părea mai invizibil. Intră într-un cer vicios: îşi pune masca de fugar atunci când se simte respins, pentru a nu suferi, devine atât de şters încât ceilalţi nu-1 mai văd. Devine din ce în ce mai singur şi astfel îşi găseşte un motiv pentru a se simţi respins.

Situaţia pe care vreau să v-o povestesc s-a întâmplat de mai multe ori la sfîrşitul atelierelor mele, când fiecare împărtăşea cum anume l-au ajutat cursurile. Am fost foarte surprinsă în momentul în care am constatat prezenţa în sală a unei persoane pe care nu o remarcasem în

timpul celor două zile de stagiu. M-am întebat: "dar unde a fost oare în zilele astea?". Imediat după aceea mi-am dat seama că avea înfăţişarea unui fugar şi că s-a descurcat în aşa fel încât să nu vorbească, să nu pună întrebări pe durata atelierului şi că s-a aşezat în spatele celorlalţi astfel încât să nu fie prea mult văzută. Când le atrag atenţia acestor persoane că au fost aproape invizibile, ele îmi răspund aproape invariabil: "Nu aveam nimic interesant de spus. De aceea nu am vorbit."

De fapt, fugarul vorbeşte puţin în general. Dacă începe să vorbească mai mult o face pentru a se pune în valoare, iar cuvintele lui pot părea orgolioase în ochii celorlalţi.

Fugarul dezvoltă adesea afecţiuni ale pielii, pentru a nu fi atins. Pielea fiind un organ de contact, aspectul ei poate atrage sau respinge o altă persoană. O afecţiune a pielii poate fi un mijloc inconştient de a nu fi atins, mai ales în locul care este afectat. De mai multe ori mi s-a spus de către astfel de persoane: "Am impresia că atunci când sunt atins, sunt scos din carapacea mea". Rana de respingere îl face pe cel care o poartă să creadă că, dacă trăieşte în lumea lui, nu va mai suferi, deoarece nu se va respinge pe sine şi nu va mai fi respins de ceilalţi. De aceea i se întâmplă des, când este într-un grup, să nu vrea să participe şi să se facă invizibil. Se retrage în carapacea lui.

În acest fel, fugarul poate pleca uşor în astral. Din nefericire este adesea inconştient de acest lucru. Poate chiar să creadă că este un fenomen normal şi că si ceilalţi sunt "pe lună" la fel ca el. Adesea are ideile împrăştiate. De multe ori îl auzim spunând: "Am nevoie să mă adun". Are impresia că este sfărâmat în bucăţele. Iar această senzaţie este prezentă mai ales la cei al căror corp are o înfăţişare disparată. Am auzit astfel de fugari spunând:" Mă simt tăiat în bucăţi de ceilalţi. E ca şi cum nu aş fi acolo." Există chiar persoane care mi-au spus că au impresia clară de a avea o separare în dreptul taliei, între partea superioară şi cea inferioară, ca şi cum talia ar fi strânsă de un fir invizibil. Am cunoscut o doamnă care simţea un astfel de fir invizibil în zona de sub sâni. După ce a practicat tehnica de abandon pe care o predau într-unul din atelierele mele, a simţit cum partea superioară şi cea inferioară a corpului se reunesc şi a fost foarte surprinsă de noua senzaţie. Acest lucru a făcut-o să conştientizeze faptul că nu se mai găsea cu adevărat în corpul ei încă din timpul copilăriei. Nu cunoscuse ce înseamnă a fi "cu picioarele pe pământ".

Am remarcat în timpul atelierelor mele, mai ales în cazul femeilor fugare, că acestea au tendinţa de a se aşeza picior peste picior. Preferinţa lor este de a sta pe jos. Nemaiavând picioarele pe pământ, pot să evadeze mai uşor. Faptul că au plătit pentru a participa la curs, indică că o parte din ele vrea să fie acolo, chiar dacă le este greu să se integreze. Le spun că pot să aleagă să plece în astral, să piardă ceea ce se întâmplă sau pot să rămână conectate la locul unde se află şi să fie prezente la ceea ce se întâmplă.

Cum am spus mai înainte, fugarul nu s-a simţit acceptat şi primit de către părintele său de acelaşi sex. Acest lucru nu înseamnă neapărat că acel părinte 1-a respins. El însuşi este cel care s-a simţit respins. Acelaşi suflet s-ar fi putut întoarce cu o rană de umilire şi s-ar fi

simţit umilit cu aceiaşi părinţi şi cu aceeaşi atitudine. Din contră, este de la sine înţeles că fugarul îşi atrage mai multe experienţe de respingere decât oricare altă persoană, ca un frate sau o soră care nu are acea rană.

Persoana care suferă de respingere caută mereu iubirea părintelui de acelaşi sex. Cu ea, fie în relaţia cu acel părinte, fie transferându-şi căutarea la alte persoane de acelaşi sex. Crede că nu va fi o persoană completă atâta timp cât nu va obţine iubirea acelui părinte. Este foarte sensibilă la cea mai mică mustrare primită de la acel părinte şi se simte foarte uşor respinsă. Va ajunge la ranchiună, chiar la ură atât este de puternică suferinţa. Amintiţi-vă faptul că este nevoie de foarte multă iubire pentru a urî. E vorba despre o mare iubire dezamăgită care se tranformă în ură. Rana de respingere este atât de profundă încât, fugarul este, dintre cele cinci caractere, cel mai predispus la ură. El poate să treacă cu uşurinţă de la o fază de mare iubire, la o mare ură. Lucru care indică marea lui suferinţă interioară.

În cazul părintelui de acelaşi sex cu el, fugarului îi este teamă mai degrabă să nu-1 respingă el însuşi. În consecinţă, este foarte reţinut în ceea ce face şi ce spune în faţa acestuia. Nu poate ñ el însuşi din cauza rănii pe care o are. Are o serie de tactici pentru a nu-1 respinge pe acel părinte deoarece nu vrea să fie acuzat de a fi respins pe altcineva.

În cazul părinţilor de acelaşi sex, în realitate fugarul ar vrea ca ei să fie cei care fac în aşa fel încât el să nu se simtă respins. De fapt, nu vrea să vadă, o dată în plus, că rana sa nevindecată îi provoacă sentimentul de respingere şi că acest lucru nu are legătură cu acel părinte. Dacă trăieşte o experinţă de respingere cu părintele sau o altă persoană de sex opus, se acuză pe sine pentru acea situaţie şi se autorespinge spunând că din cauza lui a fost respins de către celălalt.

Dacă îţi recunoşti rana de respingere, este important să accepţi faptul că, chiar dacă părintele tău te respinge cu adevărat, **acest lucru se întâmplă datorită faptului că rana ta nu a fost vindecată, iar tu atragi astfel acel gen de părinte sau de situaţie.** Dacă vei continua să crezi că tot ceea ţi se întâmplă este din vina celorlalţi, rana nu va putea fi vindecată. Drept consecinţă a reacţiei faţă de părinţii tăi, te simţi respins de persoanele de acelaşi sex şi îţi este teamă să nu respingi persoanele de sex opus. Dat fiind că îţi este frică să nu le respingi, să nu te surprindă dacă chiar o vei face. Vă reamintesc faptul că, cu cât alimentăm mai mult o teamă, cu atât aceasta se va concretiza mai repede.

Cu cât este mai puternică rana de respingere la o persoană, cu atât acea persoană îşi va atrage mai multe situaţii în care va fi respinsă de către altcineva.

Fugarul, cu cât se respinge mai mult pe sine, cu atât îi va fi mai frică să nu fie respins de ceilalţi. Se devalorizează tot timpul. Adesea se compară cu alţii mai buni decât el, lucru care îl face să creadă că el este mai puţin decât ceilalţi. Nu poate vedea faptul că este mai bun decât alţii în anumite domenii. Îi este greu chiar şi să creadă că cineva îl poate alege

ca prieten, ca partener sau că oamenii pot să-l iubească cu adevărat. O mamă îmi povestea că atunci când copiii îi spuneau că o iubesc, ea nu înţelegea de ce!

Fugarul trăieşte astfel în ambivalenţă. Atunci când este ales, nu crede acest lucru şi se respinge pe el însuşi, sfârşind uneori prin a sabota o situaţie. Când nu este selecţionat în ceva, se simte respins de ceilalţi. Cineva, provenit dintr-o familie cu numeroşi copii, îmi povestea că tatăl lui nu-l alegea niciodată pentru nimic. Astfel, ajungea imediat la concluzia că ceilalţi erau mai buni decât el. Deci nu era surprinzător faptul că ei erau aleşi înaintea lui. Intra astfel într-un cerc vicios.

Un lucru des întâlnit la un fugar este faptul că spune sau crede că ceea ce face el este lipsit de valoare. Când i se acordă prea multă atenţie, îşi pierde mijloacele, îi este teamă să ocupe prea mult spaţiu. Dacă foloseşte prea mult spaţiu crede că deranjează.

Iar a deranja, înseamnă pentru el că va fi respins de persoana sau de persoanele pe care le incomodează sau pe care crede că le deranjează. Chiar şi în pântecele mamei, înainte de a se naşte, fugarul ocupa puţin spaţiu. El va continua să fie o persoană ştersă atâta timp cât rana sa nu va fi vindecată.

Atunci când vorbeşte iar cineva îl întrerupe, reacţia lui imediată este de a crede că el nu este important şi, de obicei, nu mai spune nimic. Cineva care nu are o rană de respingere, va spune mai degrabă că ceea ce spune este nesemnificativ, nu el însuşi. Fugarul îşi exprimă cu greu opiniile atunci când nu este întrebat, deoarece crede că ceilalţi se vor simţi confruntaţi şi îl vor respinge.

Dacă vrea să ceară ceva cuiva, iar acea persoană este ocupată, va renunţa şi nu va mai spune nimic. Ştie ce vrea, dar nu îndrăzneşte să ceară, considerând că nu este suficient de important pentru a-l deranja pe celălalt.

Mai multe femei mi-au mărturisit că, începând din adolescenţă, nu s-au mai confesat mamei lor, din teamă că nu vor fi înţelese. Ele creadeau că, a fi înţeles, înseamnă a fi iubit. **A iubi însemnă a-l accepta pe celălalt chiar dacă nu îl înţelegem.** Din cauza acestei convingeri, acele femei devin evazive atunci când vorbesc. Încearcă astfel să evite subiectul şi le este teamă să vorbească despre altceva. În consecinţă, acesta e comportamentul pe care îl au cu celelalte femei. Să nu uităm că, dacă un bărbat este fugar, va trăi acelaşi lucru cu tatăl lui şi cu ceilalţi bărbaţi.

O altă caracteristică a fugarului este aceea de a căuta perfecţiunea în tot ceea ce face, deoarece crede că, dacă face o greşeală va fi judecat. Pentru el, a fi judecat este echivalent cu a fi respins. Iar cum nu crede în perfecţiunea sa, compensează acest lucru încercând să atingă perfecţiunea în ceea ce face. Din nefericire, confundă a fi cu a face. Iar căutarea perfecţiunii poate deveni o obsesie. Îşi doreşte atât de mult să facă totul perfect, încât orice sarcină de îndeplinit îi ocupă mai mult timp decât este necesar. Astfel îşi va atrage alte situaţii de respingere din partea celorlalţi.

Cea mai mare teamă a fugarului este panica. Imediat ce crede că e pe cale să intre în panică într-o situaţie anume, prima lui reacţie va fi cea de a se salva, de a se ascunde sau de a fugi. Preferă să dispară deoarece ştie că, fiind în panică, poate rămâne nemişcat pe loc.

Crede că, fugind, va putea evita o nefericire. Este atât de convins că nu va putea controla acea situaţie, încât deja se gândeşte la o posibilă panică viitoare, chiar dacă în realitate nu este cazul. Dorinţa de a dispărea este un lucru înnăscut în cazul fugarului, iar în timpul regresiilor în stare fetală, am auzit adeseori astfel de persoane spunând că încercau să se ascundă chiar şi în pântecele mamei. Deci se poate vedea că această dorinţă se naşte foarte devreme.

Cum în viaţă se întâmplă să atragem genul de situaţii sau de persoane de care ne este frică, fugarul atrage adesea situaţii sau persoane care îi produc panică. Frica lui va face situaţia şi mai dramatică. Întotdeauna găseşte motive întemeiate pentru a-şi justifica plecările, fuga.

Fugarul intră în panică şi rămâne nemişcat pe loc, mai ales în faţa părintelui sau altor persoane de acelaşi sex (mai ales cele care îi reamintesc de acel părinte). În faţa părintelui sau persoanelor de sex opus, nu simte aceeaşi teamă. Poate să le facă faţă mult mai uşor. Am observat de asemenea că fugarul foloseşte frecvent cuvântul panică în exprimare. Va spune, de exemplu: "Simt o mare panică la ideea de a renunţa la fumat". O persoană care nu are rana de respingere ar fi spus pur şi simplu că îi este greu să se lase de fumat.

Ego-ul nostru face tot posibilul pentru ca noi să nu ne vedem rănile. De ce? Pentru că, la nivel inconştient, i-am atribuit această misiune. Ne este atât de teamă să retrăim durerea asociată fiecărei răni, încât ezităm prin toate mijloacele pe care le avem să recunoaştem că, dacă trăim o situaţie de respingere, acest lucru se întâmplă pentru că ne respingem noi-înşine. **Cei care ne resping apar în viaţa noastră pentru a ne arăta cât de mult ne respingem pe noi înşine.**

Teama de a intra în panică duce de asemenea, în cazul fugarului, la pierderea memoriei, în mai multe situaţii.

Poate să creadă că are o dificultate legată de memorie, când de fapt, este vorba despre o problemă legată de frică. Am observat frecvent, în timpul stagiului *Cum să devii animator-conferenţiar* că, atunci când un participant de tipul fugarului trebuie să iasă în faţă pentru a face o expunere sau o mini-conferinţă în faţa celorlalţi, chiar dacă este bine pregătit şi-şi cunoaşte bine subiectul, în ultimul minut, frica lui devine atât de mare încât are un lapsus de memorie. Câteodată poate chiar să-şi părăsească corpul, în faţa tuturor, rămânând blocat pe loc, ca cineva plecat pe lună. Din fericire, problema aceasta se poate corecta de la sine, pe măsură ce fugarul îşi va vindeca rana de respingere.

După cum reiese din ceea ce am menţionat în acest capitol, este clar că rana de respingere ne afectează maniera de a comunica. Temerile fugarului, care îl împiedică să comunice clar şi să-şi exprime cererile sunt următoarele: teama de a nu fi interesant, de a fi considerat nul sau fără valoare, de a fi neînţeles şi teama că celălalt îl ascultă din obligaţie sau din politeţe. Dacă vă recunoaşteţi aceste temeri, acesta este un mijloc eficient pentru a descoperi că în acele situaţii nu sunteţi voi înşivă şi că rănile sunt cele care preiau controlul acţiunilor voastre.

Este interesant de observat că rănile ne pot afecta, de asemenea, felul în care ne alimentăm. **Fiinţa umană îşi alimentează corpul fizic la fel cum îl hrăneşte pe cel emoţional sau pe cel mental.** La nivelul alimentaţiei, fugarul preferă porţiile mici şi deseori pofta de mîncare dispare atunci când trăieşte o teamă sau emoţii puternice. Dintre cele cinci tipuri menţionate, fugarul este cel mai predispus la anorexie. Anorexicul se privează aproape în întregime de hrană, deoarece se crede prea gras, în timp ce în realitate este slab. Foloseşte această metodă pentru a încerca să dispară. Când i se întâmplă să mănânce cu poftă şi mult, încearcă să evadeze prin mâncare. Totuşi, este o modalitate de a fugi mai rar întâlnită la un fugar. Alege mai frecvent alcoolul sau drogurile pentru fugă.

Când îi este foarte frică înceară să consume multe dulciuri. Iar cum teama ne goleşte de energie, credem că, mâncând dulciuri, vom dobândi mai multă energie. Din nefericire, acest aport de dulciuri nu ne furnizează decât o energie temporară, care trebuie reînnoită periodic.

În continuare, am notat câteva dintre bolile şi indispoziţiile care se pot manifesta la un fugar.

• Suferă adesea de DIAREE, deoarece respige hrana, înainte ca trupul să fi avut timpul să asimileze cum trebuie elementele nutritive, aşa cum se respinge pe sine sau respinge foarte repede o situaţie care ar putea fi bună pentru el.

• Alţii suferă de ARITMIE, o neregularitate a ritmului cardiac. Când inima lor începe să bată cu o viteză nebună, au senzaţia că inima vrea să iasă din piept, să plece. Este un alt mod de a fugi dintr-o situaţie dificilă pentru ei.

• Am subliniat faptul că rana de respingere provoacă atât de mult rău încât este normal, pentru un fugar să-şi urască părintele de acelaşi sex, cel pe care îl acuza în copilărie pentru suferinţa lui. În acelaşi timp îi este foarte greu să se ierte pentru resentimentele pe care le are faţă de acel părinte, de unde preferinţa lui de a nu vedea sau de a nu şti că i-a purtat pică sau că încă mai are ranchiună împotriva acestuia. Dacă nu îşi acordă dreptul de a-şi urî părintele de acelaşi sex, va putea face un CANCER, boală asociată cu ranchiuna sau ura produse în urma unei dureri trăite în singurătate. Când cineva reuşeşte să-şi mărturisească că are resentimente faţă de unul dintre părinţi, nu va mai avea cancer. Poate să facă o formă de boală violentă, dacă va întreţine ideile de agresivitate împotriva acelui

părinte, dar boala nu va fi cancer. **Cancerul se manifestă mai ales la persoane care au suferit mult şi care se acuză pe ele însele.** Nu vor să recunoască faptul că şi-au urât unul dintre părinţi, deoarece admiţând acea ranchiună, ar fi echivalent pentru ei să mărturisească că sunt o persoană rea, lipsită de inimă. La fel, ar însemna să admită faptul că îl resping pe acel părinte şi nu invers, că părintele îi respinge pe ei.

Fugarul nu şi-a atribuit dreptul de a fi copil. S-a străduit să se maturizeze repede deoarece credea că astfel, va fi mai puţin respins. De aceea corpul său, sau o parte a acestuia, seamănă cu corpul unui copil. Cancerul indică faptul că nu i-a dat dreptul copilului din el să sufere. Nu acceptă faptul că este absolut uman să-i porţi pică părintelui pe care l-ai crezut a fi responsabil pentru suferinţa ta.

Printre celelalte boli şi indispoziţii care îl pot afecta pe un fugar, se găsesc de asemenea, PROBLEMELE RESPIRATORII, mai ales atunci când intră în panică. Poate avea şi ALERGII, un ecou al respingerii pe care o simte faţă de anumite alimente sau substanţe. De asemenea, poate alege VĂRSĂTURILE, respingerea alimentelor pe care le-a absorbit, pentru a-şi arăta respingerea faţă de o situaţie sau persoană. Am auzit tineri care spuneau: "Aş vrea să-mi vomez mama (sau tata)". Fugarul îşi poate exprima intenţia de a "voma", de a da afară, o persoană sau o situaţie spunând: "Mă scârbeşti!" sau "Lucrul acesta mă scârbeşte!" Este felul lor de a-şi exprima intenţia de a respinge pe cineva sau ceva.

Pentru un fugar, a leşina sau a avea AMEŢELI reprezintă alte mijloace de a fugi de o situaţie sau de o persoană, în cazuri foarte grave, fugarul foloseşte COMA pentru a fugi.

Persoana de tipul fugarului suferă de AGORAFOBIE, foloseşte acest tip de comportament pentru a fugi de anumite persoane sau situaţii care ar putea să-i stârnească panica. (A se vedea definiţia acestui tip de comportament, la pagina 48).

Atunci când fugarul consumă prea mult zahăr, poate să fie afectat de boli ale pancreasului, precum HIPOGLICEMIE sau DIABET.

Dacă acumulează multă ură pentru un părinte, în urma durerii provocate de respingerea pe care a trăit-o şi pe care o mai trăieşte încă şi crede că a ajuns la limita emoţională şi mentală, poate deveni DEPRESIV sau MANIACO-DEPRESIV. Dacă se gândeşte la sinucidere, nu va vorbi nimănui despre asta, se va hotărî să o facă şi va face tot posibilul să nu rateze. Cei care vorbesc des despre sinucidere şi care ratează atunci când trec la act, sunt mai degrabă cei care suferă de abandon. O să vorbesc despre acest lucru în capitolul următor. Fugarul, având dificultăţi, atunci când este tânăr, de a se recunoaşte ca fiind o fiinţă întreagă, este tentat să încerce să devină ca altcineva: se pierde în personalitatea cuiva pe care îl admiră, de exemplu, cazul unei fetiţe care vrea să devină Marilyn Monroe. Poate să continue mai apoi, trecând de la un model la altul. Pericolul, în cazul unor astfel de comportamente excesive, este că se pot transforma mai târziu în PSIHOZE.

Indispoziţiile şi bolile menţionate mai sus se pot manifesta de asemenea în cazul persoanelor care suferă de alt fel de rană, dar se pare că sunt mult mai frecvente în cazul celor care suferă de rana de respingere.

Dacă aţi recunoscut rana de respingere în voi, este foarte posibil ca părintele de acelaşi sex, să se fi simţit şi el la rândul lui respins de părintele lui, de acelaşi sex. În plus există şanse mari să se simtă respins şi de către tine. Chiar dacă acest lucru se întâmplă inconştient, la fiecare dintre voi, această observaţie s-a dovedit a fi corectă, după verificarea ei în cazul a mii de persoane, de tipul fugarului.

Amintiţi-vă că **principala cauză a prezenţei unei răni provine din incapacitatea de a ne ierta ceea ce ne facem nouă înşine sau ceea ce am făcut altora.** Este greu să ne iertăm pe noi înşine, deoarece, de obicei, nu realizăm faptul că suntem ranchiunoşi faţă de noi înşine. Cu cât este mai importantă rana de respingere, cu atât ne vom respinge mai mult sau vom respinge mai mult alte persoane, situaţii sau proiecte.

Le reproşăm celorlalţi tot ceea ce facem noi înşine şi nu vrem să recunoaştem.

Din acest motiv atragem în jurul nostru persoane care ne arată ceea ce le facem celorlalţi sau ce ne facem nouă înşine.

O altă modalitate de a conştientiza faptul că ne respingem sau respingem o altă persoană este ruşinea. De fapt, trăim un sentiment de ruşine atunci când vrem să ne ascundem sau să mascăm un comportament. Este normal să ni se pară ruşinos să avem anumite comportamente pe care le reproşăm celorlalţi. Şi mai ales nu vrem ca ei să descopere că avem aceleaşi comportamente ca şi ei.

Nu uitaţi că ceea ce am spus mai sus, se întâmplă doar atunci cănd o persoană care suferă de respingere decide să-şi poarte masca de fugar, crezând că astfel va putea evita suferinţa. În funcţie de gravitatea rănii, câteodată masca este purtată câteva minute pe săptămână, alteori aproape în permanenţă.

Comportamentele proprii fugarului sunt dictate de teama de a retrăi rana de respingere. Se poate ca voi să vă recunoaşteţi în anumite comportamente pe care le-am descris şi nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menţionate. Fiecare rană are propriile sale comportamente şi atitudini interioare. Iar aceste modalităţi de a gândi, de a simţi, de a vorbi şi de a acţiona sunt legate de fiecare rană în parte, indicând deci o reacţie la ceva ce se întâmplă în viaţa reală. O persoană aflată în reacţional nu este centrată, nu este ea însăşi şi nu poate să fie liniştită sau fericită. De aceea este foarte util să reperăm momentele în care suntem noi înşine sau suntem în reacţional. Astfel vom putea să devenim stăpâni pe propria noastră viaţă şi să nu ne lăsăm conduşi de temeri.

Capitolul de faţă îşi propune să vă ajute să deveniţi conştienţi de rana de respingere. Dacă vă recunoaşteţi în descrierea măştii de fugar, în ultimul capitol veţi găsi informaţiile de care aveţi nevoie pentru a vindeca această rană şi a redeveni voi înşivă, fără să credeţi că viaţa este plină de respingeri la tot pasul. Dacă nu vă veţi recunoaşte în cele spuse în acest capitol, vă sugerez să verificaţi cu cei apropiaţi şi care vă cunosc bine, dacă ei sunt de acord cu voi, înainte de a lăsa la o parte această posibilitate. Am menţionat deja faptul că putem avea doar o rană mică de respingere. În acest caz, vom avea doar anumite caracteristici dintre cele enumerate. De asemenea, este important să vă încredeţi mai întâi în înfăţişarea fizică, deoarece corpul nu ne minte niciodată, în schimb noi ne putem înşela cu uşurinţă.

Dacă recunoaşteţi această rană la câteva dintre persoanele apropiate, nu trebuie să încercaţi să le schimbaţi. Puteţi folosi mai degrabă, ceea ce învăţaţi acum, pentru a vă dezvolta compasiunea pentru ceilalţi, pentru a înţelege mai bine comportamentele lor reactive. E de preferat să citească ei înşişi cartea, dacă îşi manifestă interesul în acest sens, mai degrabă decât să le explicaţi conţinutul cu propriile voastre cuvinte.

Caracteristicile rănii de RESPINGERE

Activarea rănii: din momentul conceperii până la vârsta de un an. Nu simţi că ai dreptul de a exista. **Se activează în realaţia cu părintele de acelaşi sex cu tine.**

Masca: fugar

Părinte: de acelaşi sex

Corpul: contractat, subţire sau fragmentat

Ochii: mici, temători, sau impresia de mască în jurul ochilor

Vocabular folosit: "nul", "nimic", "inexistent", "a dispărea"

Caracter: Detaşat de material. Perfecţionist. Intelectual. Trece de la etape de mare iubire la faze de ură profundă. Nu crede în dreptul lui de a exista. Dificultăţi sexuale. Se crede nul, fără valoare. Caută singurătatea. Este şters. Are capacitatea de a se face invizibil. Găseşte diverse mijloace de a fugi. Pleacă în astral cu uşurinţă. Se crede neînţeles. Are dificultăţi în a-1 lăsa să trăiască pe copilul său interior.

Cea mai mare teamă: panica

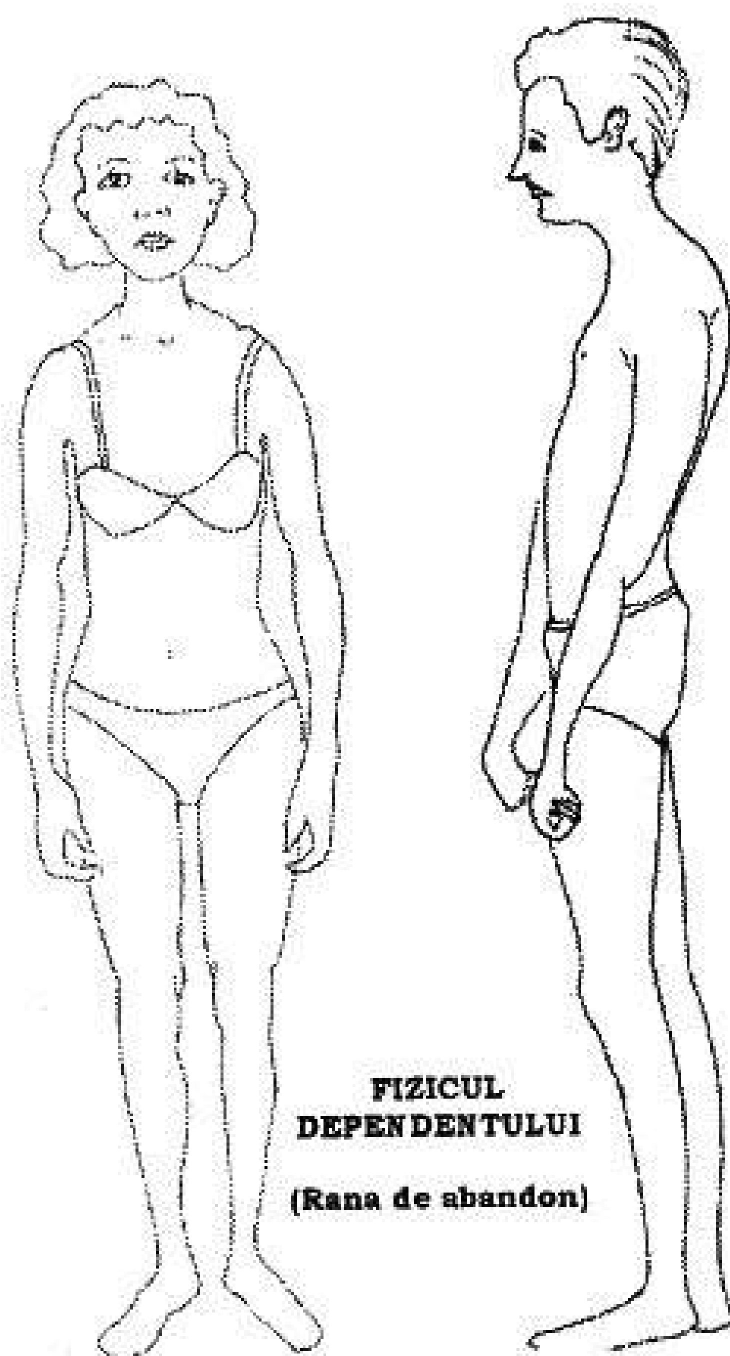
Alimentaţie: lipsa poftei de mâncare din cauza emoţiilor sau a fricii. Porţii de mâncare mici.

Pentru a fugi: zahăr, alcool sau droguri. Predispus la anorexie.

Boli şi indispoziţii posibile: boli de piele, diaree, aritmie, cancer, probleme respiratorii, alergii, vărsături, leşin, comă, hipoglicemie, diabet, depresie suicidară, psihoză.

Capitolul 3

Abandonul



A abandona pe cineva înseamnă a-1 părăsi, a-1 lăsa deoparte, a nu vrea să te ocupi de el. Mai multă lume confundă respingerea cu abandonul. Haideţi să vedem împreună în ce constă diferenţa dintre ele. Dacă, de exemplu, într-un cuplu, unul dintre parteneri decide să-1 respingă pe celălalt, îl îndepărtează pentru a nu-1 mai avea alături de el. Dacă, din contră decide să-1 abandoneze, îl părăseşte, pleacă pentru a se îndepărta de celălalt, temporar sau definitiv.

Rana trăită în cazul unui abandon se situează de la început la nivelul lui a avea şi a face, mai degrabă decât la nivelul lui a fi, cum este în cazul rănii de respingere. Am notat în continuare câteva situaţii care pot trezi rana de abandon la un copil. Un copil mic se poate simţi abandonat:

...dacă mama lui este dintr-o dată foarte ocupată cu un alt copil nou-născut. Sentimentul de abandon va fi cu atât mai puternic cu cât bebeluşul va avea nevoie de mai multă îngrijire, dacă este adesea bolnav sau cu dizabilităţi. Copilul cel mic va avea mereu senzaţia că mama lui se ocupă periodic de bebeluşul nou sosit. Şi va începe să creadă că aşa va fi de aici înainte, pentru totdeauna, că nu-şi va mai regăsi niciodată mama.

...dacă părinţii lucrează în fiecare zi şi au foarte puţin timp pentru el.

...când este dus la spital şi este lăsat acolo. Nu înţelege ce i se întâmplă. Dacă este conştient că s-a purtat urât, fie şi în cel mai mic detaliu, în săptămânile anterioare şi a simţit că părinţii s-au săturat de el, sentimentul de abandon va fi şi mai pronunţat. La spital, va putea crede că părinţii săi l-au abandonat pentru totdeauna. Chiar dacă aceştia îl vizitează în fiecare zi, durerea înscrisă în momentul în care s-a simţit abandonat este mai puternică. Iar această suferinţă îl determnină să-şi creeze o mască, având convingerea că acea mască îl va ajuta să nu mai retrăiască durerea iniţială.

...când părinţii îl lasă în grija altcuiva, în timpul vacanţelor, chiar dacă acea persoană este bunica.

....dacă mama lui este mereu bolnavă, iar tatăl este prea ocupat sau absent pentru a avea grijă de el. Copilul va fi obligat să se descurce singur.

Am cunoscut o doamnă care trăise o mare teamă, la vârsta de 18 ani, când murise tatăl ei. Acest deces, care pentru ea a fost echivalentul unui abandon, a marcat-o foarte mult, deoarece de mulţi ani mama ei îi spunea mereu că o va da afară din casă, imediat ce va împlini 21 de ani. Această femeie, care se simţise respinsă de către mama ei, s-a speriat şi nu înceta să se gândească: "ce o să mi se întâmple acum, fără tata care avea grijă de mine, când va trebui să plec din casa părintească?"

Mai multe persoane care suferă de rana de abandon au mărturisit că au trăit în copilărie o lipsă de comunicare cu părintele de sex opus. Îl considerau pe acesta prea închis în sine şi

îi purtau pică pentru faptul de a-l fi lăsat pe celălalt părinte să ocupe prea mult loc. Multe dintre aceste persoane erau convinse că nu-l interesau de loc pe părintele de sex opus.

Conform observaţiilor mele, **rana de abndon este trăită în relaţia cu părintele de sex opus.** De asemenea, am remarcat că foarte frecvent, o persoană care suferă de abandon, suferă de asemenea şi de respingere. Când era foarte mică, s-a simţit respinsă de părintele de acelaşi sex şi abandonată de cel de sex opus, care, după opinia ei, ar fi trebuit să se ocupe şi mai mult de ea şi, mai ales, ar fi trebuit să fie atent ca ea să nu fie respinsă de celălalt părinte. Un copil poate trăi o experienţă în care să se simtă abandonat de către părintele de acelaşi sex, dar în realitate ceea ce simte în relaţia cu acest părinte este rana de respingere. De ce? Deoarece părintele de acelaşi sex, care nu se ocupă de el, acţionează astfel deoarece se respinge pe el însuşi, iar copilul simte acest lucru foarte adânc. Atunci când un părinte se respinge pe sine şi are un copil de acelaşi sex ca şi el, este normal şi uman ca el să respingă acel copil, chiar inconştient fiind, pentru că, copilul îi reaminteşte de el însuşi, în fiecare moment. Exemplul doamnei care şi-a pierdut tatăl la vârsta de 18 ani ilustrează clar această dublă rană de respingere şi abandon.

Aprofundând mai mult acest studiu de caractere, veţi constata că majoritatea oamenilor au mai multe răni. Oricum, nu toate au acelaşi grad de durere.

Cei care suferă de abandon nu se simt suficient de hrăniţi la nivel afectiv. Lipsa hrănii fizice poate de asemenea să provoace o rană de abandon, care de obicei apare înainte de vârsta de doi ani. Masca pe care încercăm să o creem pentru a ascunde această rană este cea de DEPENDENT. Voi folosi acest cuvânt pentru a descrie pe cineva care suferă de abandon. Îl voi numi pe tot parcursul cărţii, dependentul.

Acestă mască se caracterizează printr-un corp lipsit de tonus. Un corp alungit, subţire, care se pierde, indică o rană de abandon importantă. Aparatul muscular este subdezvoltat şi pare că nu poate susţine corpul drept, ca şi cum acesta ar avea nevoie de un suport. Corpul exprimă exact ceea ce se întâmplă în interiorul cuiva. Dependentul crede că nu poate să reuşească nimic singur şi că are nevoie de altcineva pentru a-l ajuta. Corpul lui ilustrează această nevoie de sprijin. Putem vedea cu uşurinţă într-o astfel de persoană, copilul mic ce are nevoie de ajutor.

Ochii mari, trişti indică de asemenea o rană de abandon, sunt ochii care parcă vor să-l atragă pe celălalt prin privire. Picioarele sunt subţiri, avem senzaţia că braţele sunt prea lungi şi că atârnă de-a lungul corpului. E acel gen de persoană care pare că nu ştie ce să facă cu braţele, când stă în picioare şi mai ales când este privit de alţii. Când o parte a corpului pare plasată mai jos decât este normal, acest lucru este tot o caracteristică a dependentului. Poate de asemenea să aibă spatele curbat, ca şi când coloana nu l-ar putea susţine în totalitate. Anumite părţi ale corpului pot fi moi, lăsate, de exemplu umerii, sânii, fesele, obrajii, burta, scrotul, în cazul bărbaţilor.

După cum aţi putut constata, caracteristica cea mai vizibilă a unui dependent este lipsa tonusului muscular. Imediat ce vedeţi o parte a corpului moale, puteţi deduce că acea persoană poartă masca dependentului pentru a-şi ascunde rana de abandon.

Nu uitaţi că ceea ce determină densitatea măştii este intensitatea rănii. O persoană foarte dependentă va avea toate caracteristicile menţionate mai sus. Dacă o alta are doar câteva dintre aceste trăsături, înseamnă că rana sa este mai puţin profundă. Este important să ştim că, în cazul în care cineva este gras şi are anumite părţi ale corpului lipsite de tonus, excesul de greutate indică o altă rană, despre care vom vorbi mai târziu, în timp ce lipsa tonusului muscular indică rana de abandon.

În acelaşi timp vom învăţa să facem diferenţa dintre masca fugarului şi cea a dependentului. De exemplu puteţi vedea două persoane subţiri lângă voi, una este fugar, cealaltă dependent.

Amândouă pot avea gleznele mici şi încheieturile fragile. Diferenţa dintre ele se va vedea mai ales în tonus. Persoana de tip fugar, în ciuda faptului că este slabă sau mică, are o atitudine dreaptă, în timp ce persoana de tip dependent are o postură care parcă se prăbuşeşte. Avem impresia că fugarul are pilelea lipită de oase, dar cu un sistem muscular solid, în timp ce dependentul are mai multă carne, dar îi lipseşte tonusul.

Atunci când cineva suferă de două răni - de respingere şi de abandon, veţi putea recunoaşte în corpul lui anumite caracteristici ale fugarului şi anumite caracteristici ale dependentului. Rana care iese cel mai mult în evidenţă o indică pe cea de care suferă acea persoană cel mai des.

Uitaţi-vă la oamenii din jurul vostru pentru a le descoperi rănile, este un exerciţiu foarte bun pentru intuiţie. Deoarece corpul ne spune totul despre acea persoană, există tot mai mulţi oameni care încearcă, prin toate mijloacele, să-şi modifice înfăţişarea, de exemplu apelând la chirurgia plastică sau dezvoltându-şi excesiv muşchii prin culturism. Atunci când vrem să ne ascundem corpul de ceilalţi, încercăm să ascundem acele răni care corespund părţilor "alterate" ale corpului nostru.

Prin intuiţie putem să descoperim la ceilalţi părţile transformate ale corpului. Am întâlnit de mai multe ori astfel de persoane. De exemplu, studiind o clientă în timpul unei consultaţii, am observat că avea un piept frumos, ferm, în timp ce prima mea impresie privind-o fusese că are sânii lăsaţi. A fost ca un "flash" de câteva secunde. Cum am învăţat să am încredere în intuiţia mea, i-am spus: "E ciudat, te privesc şi văd că ai sânii frumoşi, fermi, dar adineauri, pentru o secundă am văzut mai degrabă nişte sâni mici, moi. Ai făcut cumva o operaţie estetică?". Femeia mi-a confirmat că, într-adevăr făcuse o operaţie estetică deoarece nu-i plăceau sânii ei.

Este destul de dificil să vedem anumite detalii, mai ales tonusul muscular, în cazul femeilor care poartă sutien, pernuţe pentru a ridica umerii sau fesele şi alte accesorii care

ne induc în eroare. Oricum persoana care se priveşte în oglindă nu se poate minţi pe sine. Este indicat să ne urmăm intuiţia şi prima impresie pe care o avem când privim pe cineva.

Cunosc bărbaţi care fac culturism încă de când erau foarte tineri şi totuşi, în ciuda muşchilor bine conturaţi, frumoşi, se poate sesiza o lipsă a tonusului. Astfel se explică de ce după întreruperea exerciţiilor, aceşti bărbaţi revin repede la o formă flască a muşchilor. Acest lucru se întâmplă doar în cazul celor dependenţi. Rana nu se vindecă ascunzând rana prin mijloace fizice. Revin la exemplul dat în capitolul anterior, referitor la rana de la mână. Chiar dacă persoana care are acea rană poartă o mănuşă pentru a-şi ascunde rana, aceasta nu se va vindeca doar astfel.

Dintre cele cinci tipuri de caractere, dependentul este cel mai apt să devină victimă. Are şanse ca un părinte sau chiar ambii părinţi să fie de asemenea victime. O victimă este o persoană care îşi creează tot soiul de dificultăţi în viaţă: mai ales probleme de sănătate pentru a atrage atenţia. Acest lucru răspunde nevoilor dependentului, care crede că nu are niciodată destul. Atunci când vrea să atragă atenţia prin diverse mijloace, în realitate încearcă să se simtă suficient de important pentru a primi un ajutor. Crede că, dacă nu reuşeşte să atragă atenţia celuilalt, nu va putea conta pe acea persoană. Acest fenomen poate fi remarcat în cazul dependenţilor când sunt încă foarte tineri. Copilul dependent are nevoie să simtă că, dacă face un pas greşit, va putea conta pe cineva pentru a-1 repune pe picioare.

Este o persoană care dramatizează mult lucrurile, cel mai mic incident poate lua proporţii imense. Dacă, de exemplu, partenerul unei astfel de persoane nu o sună pentru a o anunţa că întârzie, se va gândi la ce este mai rău şi nu va înţelege de ce celălalt o face să sufere atât de mult nespunându-i. Când vedem pe cineva comportându-se ca o victimă, ne întrebăm adesea cum reuşeşte să facă să i se întâmple atâtea situaţii dificile. Dependentul trăieşte evenimentele ca fiind dificultăţi. Problemele îi fac de fapt un cadou, acela de a capta atenţia celorlalţi. Acest lucru îi permite să nu se simtă abandonat. A fi abandonat e ceva mai greu de trăit pentru el decât diversele probleme pe care şi le atrage. Doar un alt dependent poate înţelege cu adevărat acest lucru. Cu cât cineva joacă mai mult rolul victimei, cu atât rana lui de abandon devine mai importantă.

Am constatat de asemenea că victimei îi place să joace des rolul salvatorului. De exemplu, dependentul va juca rolul părintelui faţă de fraţii şi surorile lui sau va încerca să salveze pe cineva pe care-1 iubeşte dintr-o situaţie dificilă. Şi acestea sunt mijloace subtile de a primi atenţie. În schimb, când un dependent face multe lucruri pentru cineva, îşi doreşte mai ales să primească mulţumiri, să se simtă important. Această atitudine îi aduce însă, adeseori, dureri de spate, deoarece cară în spate responsabilităţi care nu îi aparţin.

Are adesea urcuşuri şi coborâşuri. O anumită perioadă este fericit şi totul merge bine şi, dintr-o dată, se simte nefericit şi trist. Se întreabă de ce, fiindcă foarte des, acest gen de

situaţie se întâmplă fără nici un motiv aparent. Căutând mai bine, ar putea să-şi descopere teama de singurătate.

Forma de ajutor de care are cea mai mare nevoie dependentul este susţinerea celorlalţi. Fie că are sau nu dificultăţi în a lua singur deciziile, dependentul cere de obicei părerea sau acordul celorlalţi înainte de a lua o decizie. Are nevoie să se simtă susţinut, sprijinit în deciziile pe care le ia. Din cauza aceasta, acest tip de persoană poate fi considerată drept cineva care are dificultăţi în a lua o decizie dar, în realitate, nu se hotărăşte sau se îndoieşte de acea decizie doar dacă nu se simte susţinut de altcineva. Aşteptările lui faţă de ceilalţi depind de ceea ce pot aceştia să facă pentru a-1 ajuta. Totuşi, nu de ajutor fizic are nevoie în primul rând, ci mai ales de a se simţi susţinut de cineva în ceea ce face sau vrea să facă. Atunci când e susţinut se simte iubit şi ajutat.

Deşi are nevoie de ajutor, este interesant de observat că, dependentul foloseşte des expresia: "Nu mai suport". Ceea ce demonstrează cât de des le facem altora, fără să ne dăm seama, exact ceea ce le reproşăm lor sau ceva ce ne e teamă să ne facă nouă alţii.

Dependentul poate părea leneş, deoarece nu-i place să facă activităţi sau muncă fizică singur, are nevoie de prezenţa cuiva pentru a suporta acele activităţi. Atunci când face ceva pentru altcineva, o va face sperând să obţină în schimb afecţiune. Când primeşte afecţiunea dorită făcând ceva plăcut cu altcineva, îşi doreşte ca acea situaţie să dureze mai mult. Când se termină, va spune: "Ce păcat că s-a terminat atât de repede!". Încheierea unei situaţii plăcute este trăită tot ca un abandon.

Dependentul care este în parte şi victimă, are tendinţa, mai ales în cazul femeilor, de a avea o voce subţire, de copil şi de a pune multe întrebări. Acest lucru se vede când cere ajutorul cuiva: îi este greu să accepte un refuz şi are tendinţa să insiste mult. Cu cât suferă mai mult când primeşte un refuz, cu atât mai mult este pregătit să folosescă toate mijloacele pentru a obţine ceea ce vrea ea. Adică să manipuleze, să se supere, să şantajeze etc.

Dependentul cere adeseori sfaturi deoarece nu se crede în stare să reuşească singur, dar asta nu înseamnă neapărat că va asculta sugestiile primite. În continuare va face ceea ce vrea, fiindcă ceea ce căuta el nu era atât ajutor cât susţinere. Atunci când merge pe jos cu alţii, îi lasă pe ceilalţi să treacă în faţă, deoarece preferă să fie ghidat de ceilalţi. Crede că dacă se descurcă foarte bine singur, nimeni nu se va mai ocupa de el în viitor şi va ajunge la izolare, lucru de care vrea să fugă cu orice preţ.

De fapt, singurătatea este cea mai mare frică a dependentului. Este convins că nu poate să o gestioneze. De aceea se agaţă de ceilalţi şi face orice pentru a le obţine atenţia. Este pregătit să face orice manevre pentru a fi iubit, pentru a nu fi părăsit. Este în stare să suporte situaţii foarte dificile, înainte de a pune capăt unei relaţii. Teama lui e: "Ce o să mă fac singur? Ce o să devin? Ce o să mi se întâmple? Adesea este în conflict cu el însuşi,

deoarece, pe de o parte cere multă atenţie, iar pe de alta, îi este teamă că dacă cere prea multă, va sfârşi prin a-1 deranja pe celălalt. Iar acesta din urma va putea atunci să-1 părăsească. Se crede despre dependent că îi place suferinţa, atunci când tolerează anumite situaţii, deşi nu recunoaşte acest lucru. De exemplu, o femeie care trăieşte cu un alcoolic sau care este bătută. Suferinţa la ideea de a-şi părăsi partenerul este mai mare decât aceea de a îndura ceea ce trăieşte. Practic, viaţa ei se sprijină pe o speranţă, o speranţă emotivă. Nu poate să-şi recunoască rana, deoarece făcând acest lucru, riscă să retrăiască suferinţa pe care o reprezintă acea rană.

Persoana dependentă este cea care are cea mai mare capacitate de a nu vedea problemele din cuplu. Preferă să creadă că totul merge bine din teamă de a nu fi abandonată. Dacă partenerul o anunţă că va pleca, va suferi cumplit, deoarece, nevăzând problemele nu se aştepta la asta. Dacă vă aflaţi în această situaţie, şi vedeţi că vă agăţaţi de celălalt, că faceţi tot felul de manevre pentru a nu fi abandonaţi, trebuie să vă ajutaţi singuri. Găsiţi o imagine mentală, imaginaţi-vă ceea ce vă acordă sprijin. Nu renunţaţi mai ales când aveţi momente de disperare şi când credeţi că nu veţi mai primi ajutor din exterior. Poate credeţi că nu veţi reuşi singuri, dar există o soluţie pentru orice problemă. Ajutându-vă voi înşivă, se vor clarifica lucrurile şi veţi găsi soluţia.

Dependentul are o dificultate în a folosi cuvântul "a lăsa" care, pentru el, este sinonim cu "a abandona". Dacă, de exemplu, dependentul vorbeşte cu o persoană care îi spune: "te las acum, trebuie să plec". O va durea inima. Simplul fapt de a auzi cuvântul "a lăsa", chiar şi la telefon, îi trezeşte emoţii puternice. Pentru a nu se simţi abandonat, ar trebui ca celălalt să îi explice motivul pentru care pleacă, fără a folosi acest cuvânt.

Atunci când un dependent se simte abandonat, crede că nu este suficient de important pentru a merita atenţia celuilalt. Am observat frecvent că, dacă îndrăznesc să mă uit la ceas pentru a verifica ora (lucru pe care îl fac des din cauza programului meu foarte încărcat) când sunt cu o astfel de persoană, chipul acesteia se schimbă. Simt cât de mult o deranjează gestul meu. Va crede imediat că ceea ce am eu de făcut este mai important decât ea.

Acest gen de persoană are de asemenea o dificultate în a părăsi un loc sau a renunţa la o situaţie. Chiar dacă îi place un loc în care va merge, este tristă la ideea că va trebui să plece din acel loc. De exemplu cineva care pleacă într-o călătorie de câteva săptămâni - îi va fi greu să-i părăsească pe cei apropiaţi, serviciul, casa înainte de a pleca. Odată ajuns în acel loc, când va veni timpul să se întoarcă acasă, va simţi din nou o dificultate în a părăsi acel loc precum şi persoanele de acolo.

Emoţia cea mai intens trăită de către un dependent este tristeţea. O simte în adâncurile fiinţei lui, fără să o înţeleagă sau să poată spune de unde vine. Pentru a nu a avea acest sentiment, caută mereu prezenţa celorlalţi. Totuşi poate ajunge şi în cealaltă extremă, adică să se retragă, să părăsească persoana sau situaţia care au produs acea tristeţe sau acel

sentiment de singurătate. Nu îşi dă seama că de fiecare dată când părăseşte ceva sau pe cineva, abandonează la rândul lui. În momente de criză poate să ajungă chiar să se gândească la sinucidere. În general tot ce va face este să vorbească despre asta şi să-i ameninţe pe ceilalţi că o va face, dar nu va trece la act, deoarece tot ceea ce caută el este susţinerea. Dacă va avea o tentativă de sinucidere, o va rata. Dacă după mai multe tentative, nimeni nu va vrea să-1 susţină, este posibil să ajungă să se sinucidă cu adevărat.

De asemenea, dependentului îi este teamă de orice formă de autoritate, îşi imaginează că cineva care are o voce autoritară sau o atitudine autoritară, nu va vrea să se ocupe de el. O consideră pe acea persoană indiferentă şi rece. De aceea el este foarte călduros cu ceilalţi, uneori chiar exagerând. Crede că dacă este aşa şi ceilalţi vor fi la rândul lor călduroşi, atenţi, fără răceală şi nu vor fi autoritari.

Dependentul foloseşte des cuvântul absent şi cuvântul singur. Vorbind despre copilăria iui, de exemplu, va povesti că de multe ori era lăsat singur, iar mama sau tatăl lui erau absenţi. Poate recunoaşte că suferă de izolare atunci când trăieşte un sentiment de anxietate la ideea de a fi singur. Crede că totul ar fi mai bine, dacă ar fi cineva lângă el. Oamenii pot foarte bine să se simtă singuri, dar fără să sufere din cauza asta. Gradul de anxietate determină gradul de suferinţă. Iar a se simţi izolat, generează de asemenea un sentiment grav la cel care suferă, deoarece îi este teamă că ceea ce îi lipseşte i se va refuza sau va deveni inaccesibil sau nu va mai fi disponibil în momentul în care şi-1 doreşte. Ceea ce se ascunde în spatele senzaţiei de izolare este faptul că, cel care suferă se închide, în mod inconştient, în faţa lucrului sau a persoanei pe care le doreşte atât de mult lângă el. Nu se deschide pentru, a primi acel lucru sau acea persoană din frica de a nu putea, face faţă. În acelaşi timp îi este teamă de emoţiile pe care această atenţie primită l-ar putea face să le trăiască. Comportamentul lor se remarcă cu uşurinţă printre numeroasele persoane care îşi auto-sabotează propria fericire. Imediat ce o relaţie devine mai intensă, fac în aşa fel încât să-i fixeze un termen de durată.

Persoana dependentă plânge uşor, mai ales când vorbeşte de problemlele sau de încercările sale. În plânsul ei se poate vedea cum îi acuză pe ceilalţi că au lăsat-o baltă exact când avea o mulţime de probleme şi de boli. Îl acuză chiar şi pe Dumnezeu pentru faptul de a fi abandonat-o. Crede că are dreptate. Nu îşi dă seama că, de multe ori ea este cea care îi abandonează pe ceilalţi. De asemenea, nu realizează numărul mare de proiecte la care renunţă pe parcurs. Ego-ul îi joacă din nou feste, cum ni se întâmplă tuturor, de altfel.

Dependentul are nevoie de atenţia şi de prezenţa celorlalţi, dar nu îşi dă seama de câte ori nu face chiar el ceea ce ar vrea ca alţii să facă pentru el. De exemplu, i-ar plăcea să se aşeze să citească singur, dar nu ar vrea ca partenerul lui să facă şi el aşa ceva. Îi place să meargă în anumite locuri singur, dar se simte abandonat dacă partenerul lui face la fel. Îşi va spune: "Asta e, nu sunt suficient de important pentru ca el să vrea să mă ia cu el", De asemenea, este dificil pentru o persoană dependentă să nu fie invitată la o întâlnire, atunci

când, în mod normal ar fi trebuit să fie invitată. Va trăi o mare tristeţe, un sentiment de abandon şi de lipsă de importanţă.

Dependentul are obiceiul de a se agăţa fizic de persoana pe care o iubeşte, în copilărie, fetiţa se agaţă de tatăl ei, iar băieţelul de mama lui. În cuplu, dependentul se sprijină de celălalt, îl ţine de mână sau îl atinge des. Când stă în picioare caută să se sprijine de un perete, o uşă, sau altceva, Chiar aşezat fiind, îi este greu să stea drept, îşi sprijină braţul de spătar sau se simte strivit în scaun. În orice caz, îi este greu să stea drept, stând cu spatele aplecat înainte.

Când vedeţi pe cineva care caută să i se acorde multă atenţie, într-o adunare publică, uitaţi-vă la corpul lui şi veţi vedea că are multe din caracteristicile dependentului. În timpul atelierelor mele, am constatat că întotdeauna există persoane care profită de pauze pentru a-mi putea pune una sau mai multe întrebări în particular. Am văzut că de fiecare dată acele persoane poartă masca dependentului. De obicei, le cer să-şi formuleze întrebarea în faţa tuturor, deoarece sunt întrebări importante, iar răspunsurile ar putea să-i intereseze şi pe ceilalţi participanţi. Când reîncepem cursul, adesea evită să mai pună acele întrebări. Ceea ce îi interesa era atenţia pe care aş fi putut să le-o acord în particular. Mi se întâmplă să recomand acestor persoane o terapie în particular, pentru a obţine astfel toată atenţia pe care şi-o doresc. Totuşi, această soluţie are anumite limite, deoarece există riscul să alimenteze rana, în loc să o vindece.

Un alt mijloc de a atrage atenţia este în cazul acestor persoane, să ocupe o funcţie publică sau să aibă acces la un auditoriu larg, Mulţi dintre cântăreţi, actori şi alte persoane care lucrează într-un domeniu artistic şi apar în faţa unui public larg sunt dependenţi. Se simt bine în orice rol de vedetă.

În consultaţiile particulare, dependentul este genul cel mai apt în a realiza transferul cu terapeutul său. De fapt caută la acesta sprijinul pe care nu 1-a primit de la un părinte sau un partener. O prietenă psiholog mi-a povestiţi că într-o zi, un client a făcut o criză de gelozie când 1-a anunţat că o va înlocui o colegă, timp de două săptămâni cât va fi plecată în vacanţă cu soţul ei. Şi-a dat seama că clientul făcuse un transfer asupra ei. După o verificare, am constatat că era vorba despre un dependent. Profit de acest exemplu pentru a atrage atenţia celor care lucrează în terapie, să fie vigilenţi mai ales la acest risc de transfer, în cazul în care clientul lor suferă de abandon.

Dependentul este o persoană care fuzionează uşor cu ceilalţi, lucru care îl face să se simtă responsabil de fericirea sau nefericirea altora, la fel cum crede că ceilalţi sunt resposabili de propria lui fericire sau nefericire. O persoană fuzională, numită de asemenea, o persoană psihică, simte emoţiile celorlalţi şi se lasă uşor invadată de ele. Această dorinţă, de a fuziona, antrenează multă frică, putând să ducă chiar şi la agorafobie. În cartea mea, *Corpul tău spune:"iubeşte-te!"* am dat următoarea definiţie agorafobiei:

Această formă de fobie este o teamă maladivă de spaţiile libere şi de locurile publice. Este cea mai răspândită dintre fobii. Femeile sunt de două ori mai sensibile decât bărbaţii la agorafobie. Mulţi dintre bărbaţi o ascund în alcool. Preferă, să devină alcoolici decât să-şi recunoască teama aceea, incontrolabilă. Agorafobul se plânge adesea că trăieşte o anxietate şi mai ales o angoasă, pe punctul de a intra în panică. O situaţie angoasantă produce acestuia reacţii fiziologice (palpitaţii cardiace, ameţeli, tensiune sau slăbiciune musculară, transpiraţie, dificultăţi respiratorii, greaţă, incontinenţă, etc.) care pot duce la stări de panică, reacţii cognitive (senzaţie de înstrăinare, teama de a pierde controlul, de a nu înnebuni, de a fi umilit în public, de a leşina sau a muri etc.) şi reacţii comportamentale (fuga din situaţii anxiogene şi, evident, din orice loc care i se pare îndepărtat de locul unde este persoana securizantă de care are el nevoie). Majoritatea agorafobilor suferă, de hipoglicemie.

Teama şi senzaţiile pe care le simte agorafobul sunt foarte puternice încât îl fac să evite situaţiile din care nu poate să fugă. De aceea agorafobul trebuie să găsească, un apropiat care să fie persoana lui securizantă cu care să poată ieşi, precum şi un loc securizant în care să se refugieze. Există persoane care ajung să nu mai iasă deloc în lume. Îşi găsesc mereu motivaţii serioase. Dar de fapt, catastrofele anticipate nu se produc niciodată. Majoritatea agorafobilor au fost foarte dependenţi de mama lor, în copilărie şi s-au simţit responsabili fie pentru fericirea ei, fie să o ajute în împlinirea rolului ei de mamă. Agorafobul se poate ajuta emoţional reglăndu-şi situaţia cu mama lui.

Cele două mari temeri ale agorafobului sunt teama de moarte şi teama de nebunie. După ce am întâlnit agorafobi aproape în toate atelierele pe care le-am animat, timp de ani de zile, am putut să fac o sinteză interesantă despre agorafobie, ceea ce a ajutat sute de persoane. Temerile lor provin din copilărie când, au trăit în izolare. Un cămin propice pentru agorafobie este acela în care au avut loc decese sau cazuri de nebunie la cei apropiaţi. Se poate de asemenea, ca agorafobul să fi fost el însuşi în pericol de moarte, când era foarte mic, sau ca teama legată de nebunia sau, de moartea, cuiva, să fi fost vehiculată în familie.

Această teamă, de moarte este trăită, în cazul agorafobului, la toate nivelurile, chiar dacă acesta nu-şi dă seama exact. Nu se crede capabil să facă vreo schimbare în nici un domeniu, deoarece aceasta ar reprezenta, o moarte simbolică. De aceea, orice schimbare îl face să trăiască momente de angoasă şi îi accentuează gradul de agorafobie. Aceste schimbări pot fi trecerile de la copilărie la adolescenţă, apoi de la adolescenţă la vârsta adultă, de la celibat la căsătorie, o schimbare a locuinţei, a serviciului, o sarcină, un accident, o despărţire, moartea sau naşterea, cuiva. etc.

Timp de mai mulţi ani, aceste angoase şi frici pot fi inconştiente şi interioare. Apoi într-o zi, când agorafobul ajunge la limitele sale mentale şi emoţionale, nu le mai poate ţine doar în interior, iar temerile sale devin conştiente şi vizibile.

Agorafobul are de asemenea o imaginaţie debordantă şi incontrolabilă. Îşi imaginează situaţii ce depăşesc cu mult realitatea şi crede că este incapabil să facă faţă acestor schimbări. Această activitate mentală intensă îl face să se teamă de nebunie. Nu îndrăzneşte să vorbească despre asta cu ceilalţi, de teamă să nu fie considerat nebun. Trebuie să-şi dea seama urgent că nu este vorba despre nebunie, ci despre o sensibilitate foarte mare, prost gestionată.

Dacă credeţi că, corespundeţi acestor criterii trebuie să ştiţi că ceea ce trăiţi nu este nebunie şi că nu veti muri din cauza asta. Ci pur şi simplu, foarte mici fiind, aţi fost prea deschişi în faţa emoţiilor celorlalţi, crezând că sunteţi responsabili pentru fericirea, sau nefericirea lor. În consecinţă aţi devenit prea psihici pentru a putea fi vigilenţi şi a preveni nefericirile în prezenţa celorlalţi. Iată de ce captaţi toate emoţiile şi temerile celorlalţi atunci când vă aflaţi într-un loc public. Lucrul cel mai important ar fi să învăţaţi adevărata noţiune de responsabilitate. Cea de care credeaţi până acum că nu este bună pentru voi. Această noţiune de responsabilitate face parte din toate cursurile atelierului *Ascultă-ţi corpul.*

Am observat că majoritatea agorafobilor pe care i-am întâlnit până acum au caracterul dependentului. În definiţia agorafobiei făceam referiri la moarte şi la nebunie. În cazul unui dependent, atunci când moare cineva apropiat, trăieşte un sentiment de abandon. Îi este din ce în ce mai greu să accepte moartea, deoarece fiecare deces îi va reactiva rana de abandon şi va contribui la accentuarea gradului său de agorafobie. Am constatat că persoana la care predomină rana de abandon are o teamă mare de moarte, în timp ce persoana la care predomină rana de tădare are o teamă mai mare de nebunie. Voi vorbi despre rana de tădare în capitolul cinci.

Mama dependentă, fiind fuzională, depinde mult de iubirea copilului ei şi face totul pentru ca acesta să simtă că ea se gândeşte mult la el. Iubirea celorlalţi, mai ales a celor apropiaţi, îi susţine pe dependenţi. Acest lucru îi ajută să rămână în picioare. Am auzit adesea persoane dependente spunându-mi: "Nu pot suporta, o situaţie în care cineva nu mă iubeşte, aş vrea să fac orice pentru a rezolva acest ucru." Când un dependent afirmă: "Este important pentru mine să mă suni, să-mi dai veşti despre tine", în realitate vrea să spună: „Când mă suni, eu mă simt important”. Are nevoie ca ceilalţi să-1 facă să se simtă important cu orice preţ şi să-1 ia în considerare, deoarece el nu poate să facă asta singur.

Când un dependent este în contact cu problemele cauzate de dependenţa lui, în acel moment îşi doreşte să devină independent. A se crede independent devine o reacţie foarte frecventă la persoanele dependente cărora le place mult să le spună celorlalţi cât de mult se consideră ele independente.

Totuşi, acest lucru nu face decât să accentueze şi să ascundă rana de abandon deoarece aceasta nu este îngrijită.

De exemplu, o persoană dependentă, bărbat sau femeie, poate să nu-şi dorească copii, sub pretextul că vrea să-şi păstreze independenţa. În cazul unui bărbat dependent asta poate să însemne, teama de a nu mai primi toată atenţia din partea partenerei, dacă ar fi un copil prezent în familie. Femeia dependentă, ar fi mai degrabă speriată de a nu se simţi sufocată de toate obligaţiile pe care le aduce un copil. În schimb, dacă îşi doreşte un copil, îl preferă până la o vârstă foarte mică, când sunt foarte dependenţi de ea. Acest lucru o face să se simtă mai importantă. Dependentul este interesat să caute mai degrabă autonomia decât independenţa. O să explic cum se ajunge aici în ultimul capitol al cărţii.

În viaţa sexuală, dependentul are acelaşi comportament. Se foloseşte adesea de sex pentru a-1 agăţa pe celălalt, lucru vizibil mai ales la femei. Când persoana dependentă se simte dorită de celălalt, se crede astfel mai importantă. Dintre cele cinci tipuri de caractere, aş spune că este persoana căreia îi este teamă de a fi abandonată şi căreia îi place cel mai mult sexul. Adesea doresc şi alţi parteneri, în afara celui legitim, şi se poate observa frecvent că cei şi cele care se plâng de faptul că le lipseşte viaţa sexuală sunt cei care suferă de rana de abandon şi care poartă o mască de dependent.

Dacă unei femei dependente i se întâmplă să nu vrea să facă dragoste, nu va spune acest lucru partenerului ei. Se va preface că are chef, deoarece nu vrea să piardă o ocazie în care se simte dorită. Mi s-a întâmplat chiar să întâlnesc femei care au acceptat un *menage a trois*, ştiind că soţul lor făcea dragoste cu cealaltă femeie, în camera vecină. Pe de altă parte, bărbatul dependent se va preface că nu ştie că soţia lui are un amant. Aceste persoane aleg să îndure astfel de situaţii decât să fie abandonate. Cu siguranţă, nu sunt alegerile lor preferate, dar sunt gata să facă orice pentru a nu-şi pierde partenerii.

Plecând de la cele afirmate în acest capitol, este de la sine înţeles că rana de abandon ne afectează modul de a comunica. Temerile dependentului, cele care îl împiedică să comunice clar şi să-şi exprime cererile sunt următoarele: teama de a plânge sau de a fi considerat drept un copil mic, teama ca celălalt să nu plece, ca celălalt să nu fie de acord şi să ignore ceea ce s-a spus sau ce a cerut, teama de a i se spune nu, de a fi refuzat, de a nu fi susţinut aşa cum se aştepta, de a nu răspunde aşteptărilor celorlalţi. Dacă vă recunoaşteţi în aceste frici, este un motiv bun să realizaţi că nu sunteţi voi înşivă şi că rana de abandon este cea care preia controlul.

La nivelul alimentaţiei, dependentul poate să mănânce mult fără să se îngraşe. Cum atitudinea lui interioară este de a nu avea niciodată suficient, acesta este mesajul pe care îl primeşte corpul lui atunci când mănâncă. Corpul lui reacţionează astfel, în consecinţă. Când cineva mănâncă, chiar şi foarte puţin, gândindu-se că mănâncă prea mult, corpul lui primeşte acel mesaj şi reacţionează ca şi cum ar primi prea mult. Şi deci acea persoană crede că se îngraşă.

În capitolul anterior afirmam că fugarul are tendinţa de a deveni anorexic, în timp ce dependentul are mai degrabă tendinţa de a deveni bulimic. Observaţiile mele m-au făcut să

ajung la concluzia că atunci când un bărbat dependent este bulimic, este ca şi cum încearcă să se hrănească direct de la mama lui, atât de mult îi lipseşte aceasta. Când bulimia se manifestă la o femeie dependentă, atunci tatăl este cel care îi lipseşte. Când aceste persoane nu au un substitut pentru părintele care le lipseşte, atunci realizează un transfer asupra mâncării. De altfel cuvântul "a înghiţi, a mânca " e folosit des în limbajul lor. De exemplu vor spune: "Copilul meu îmi înghite toată, energia," sau "Munca îmi mănâncă tot timpul".

Dependentul preferă alimentele moi celor dure. De obicei îi place mult pâinea, simbolul pământului roditor. Mănâncă încet pentru a face să dureze cât mai mult plăcerea şi atenţia, mai ales când este în compania altor persoane. De altfel, persoanelor dependente nu le place să mănânce singure, mai ales în afara casei. În plus, cum au o dificultate faţă de cuvântul "a lăsa", nu vor să lase nimic în farfurie. Toate aceste lucruri le face într-un mod inconştient.

În ceea ce priveşte bolile caracteristice, dependentul este cunoscut ca fiind un copil bolnăvicios, slab sau plăpând. Acestea sunt diversele boii care pot fi susceptibile de a fi contactate de persoanele care suferă de rana de abandon. ASTMUL este o boală în care expiraţia devine dificilă şi greu de suportat, în plan metafizic, acesta boală indică faptul că acea persoană ia asupra ei mai mult decât trebuie şi nu dă înapoi decât cu mare greutate.

BRONŞITELE se întâlnesc de asemenea, deoarece au o legătură metafizică cu familia. Când dependentul suferă de o bronşită, acest lucru indică faptul că are impresia că nu primeşte suficient de mult de la familia lui, de care depinde prea mult. Este interesat să creadă că are un loc în familia lui, mai degrabă decât să facă diverse manevre pentru a ajunge să creadă acest lucru.

Din cauza părţilor sale psihice fuzionale, dependentul atrage probleme cu PANCREASUL (hipoglicemie şi diabet) precum şi probleme la GLANDELE SUPRARENALE. Întregul lui sistem digestiv este fragil deoarece crede că nu este hrănit în mod adecvat, chiar dacă această lipsă nu are nici o relevanţă în plan fizic. Deşi lipsa se situează în plan afectiv, corpul lui fizic reflectând psihicul, va primi mesajul acestei lipse. MIOPIA este de asemenea foarte frecventă la dependenţi. Ea reprezintă dificultatea de a vedea la distanţă, legată de teama de viitor şi mai ales în faţa unui viitor petrecut singur. Dependentul care îşi alimentează mult partea de victimă poate ajunge să sufere de ISTERIE. În psihologie se spune că persoana isterică este asemeni sugarului căruia îi e teamă că nu va primi lapte şi că va fi abandonat. De aceea îşi arată sentimentele într-un mod atât de gălăgios. Mai mulţi dependenţi ajung să sufere de DEPRESIE atunci când rana îi doare prea tare şi când îşi percep neputinţa de a se simţi iubiţi aşa cum şi-ar dori. Este tot o modalitate de a atrage atenţia.

Persoana dependentă suferă de MIGRENE deoarce se împiedică să fie ea însăşi. Îşi blochează propriul Eu sunt. Face prea multe manevre pentru a fi ceea ce vor ceilalţi sau

trăieşte prea mult În umbra persoanelor pe care le iubeşte, în plus, am remarcat că dependentul este cel care se îmbolnăveşte cel mai adesea de BOLI RARE, numite INCURABILE. Vă reamintesc că atunci când medicina califică o boală ca fiind incurabilă, ne anunţă că, în realitate, ştiinţa nu a găsit ÎNCĂ un leac.

Bolile şi indispoziţile menţionate mai sus se pot manifesta şi în cazul persoanelor care au alt gen de răni, dar sunt mult mai frecvente în cazul celor care suferă de abandon.

Dacă vă recunoaşteţi în rana de abandon, vă reamintesc că această rană a fost activată de către părintele de sex opus şi continuă să fie reactivată de către orice altă persoană de sex opus. Este deci absolut normal şi uman să purtaţi pică acelui părinte sau acelor persoane, Repet ceea ce am scris deja în majoritatea cărţilor mele:

Atâta timp cât continuăm să fim ranchiunoşi faţă de un părinte (chiar dacă într-un mod inconştient), relaţiile noastre cu toate celelalte persoane de acelaşi sex ca şi acel părinte, vor fi dificile.

În plus, vă sugerez să verificaţi dacă acel părinte nu a trăit aceeaşi rană în relaţie cu părintele lui de sex opus, adică părintele lui, de acelaşi sex ca şi tine. Aceleaşi răni se repetă din generaţie în generaţie (ceea ce explică de asemenea, fenomenul eredităţii), iar asta atâta timp şi atât cât roata karmei nu se va fi oprit, prin trăirea relaţiilor într-o iubire adevărată.

Amintiţi-vă că **principala cauză a unei răni provine din incapacitatea noastră de a ne ierta, ceea ce ne facem nouă înşine şi ceea ce le facem celorlalţi.** Ne este greu să ne iertăm deoarece, de obicei, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică nouă înşine. Cu cât este mai importantă rana de abandon, cu atât înseamnă că te abandonezi mai mult pe tine însuţi (adică te laşi abandonat) sau că îi abandonezi pe alţii, situaţii sau proiecte. **Le reproşăm celorlalţi tot ceea ce ne facem noi înşine şi nu vrem să vedem.** Din această cauză atragem în jurul nostru persoane care să ne arate ceea ce le facem altora sau nouă înşine.

Un alt mijloc de a ne da seama că ne abandonăm pe noi înşine sau îi abandonăm pe alţii, este ruşinea. De fapt, trăim un sentiment de ruşine atunci când vrem să ne ascundem sau să mascăm un comportament pe care îl reproşăm celorlalţi. Şi mai ales nu vrem ca ei să descopere că noi acţionăm la fel ca ei.

Deci, este foarte important şi devine urgent să reglăm situaţia cu părinţii noştri, iar astfel vom înceta să reproducem acelaşi gen de situaţii. Chiar şi cercetătorii din medicină şi din psihologie au constatat şi au recunoscut perpetuarea anumitor comportamente şi boli din generaţie în generaţie. Au recunoscut că există familii de diabetici, de cardiaci, de canceroşi, de astmatici precum şi familii de violenţi, incestuoşi, alcoolici etc.

Dacă recunoşti la tine caracteristicile dependentului, chiar dacă nu crezi că ţi-a lipsit atenţia părintelui de se sex opus şi că, din contră, admiţi că ai primit multă, atenţie, se poate întâmpla următorul lucru: atenţia pe care ai primit-o poate nu corespundea celei pe care ai fi vrut tu s-o primeşti. Poate chiar te-ai simţit sufocat din cauza acelei atenţii primite.

Vă pot da un exemplu, cu fiul meu cel mare, la care rana de abandon a rămas înscrisă în corpul lui de adult. Cu toate astea, acest copil a fost, dintre cei trei copii ai mei, cel care a primit cea mai multă atenţie din partea mea, când era mic, deoarece nu lucram atunci în afara locuinţei, stăteam acasă cu el. În scimb eram prea severă şi rigidă cu el în situaţii, care după părerea lui nu justificau această atitudine. Nu îl lăsam liber, supravegheam tot ceea ce făcea deoarece vroiam, să fac din el o fiinţă perfectă, conform noţiunii mele de perfecţiune. Azi am înţeles că nu era deloc genul de atenţie pe care şi-ar fi dorit el să o primească. Prin urmare a trăit rana de abandon şi mi se pare normal faptul că mi-a purtat pică când era mic. Îmi dau seama acum că această experienţă, făcea parte din planul lui de viaţă şi că trebuia să înţelegem anumite lucruri împreună. El avea nevoie de o mamă ca mine pentru a-şi încheia procesul de iertare faţă de abandon, iar eu aveam nevoie de un fiu ca el pentru a mă ajuta să închei anumite situaţii cu tatăl meu. O să vorbesc mai pe larg despre asta în capitolul referitor la trădare.

Legile spirituale spun că, **atâta timp cât o persoană nu a trăit o experienţă în iubire, va trebui să se întoarcă pe pământ pentru a retrăi aceeaşi, experienţă**. Revenim având aceleaşi suflete, dar cu roluri diferite. Toate acestea pentru a ne da o şansă să rezolvăm, definitiv ceea ce nu am reuşit să reglăm în vieţile noastre anterioare.

Să nu uitaţi că, caracteristicile şi comportamentele descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană care suferă de abandon decide să-şi poarte masca de dependent, crezând că astfel va evita să trăiască suferinţa abandonului. În funcţie de gravitatea şi intensitatea durerii, acestă mască poate fi purtată foarte des sau foarte rar.

Comportamentele proprii dependentului sunt dictate de frica de a nu retrăi rana de abandon. Oricum te poţi recunoaşte în anumite comportamente şi nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menţionate. Fiecare rană are comportamentele şi atitudinile interioare corespunzătoare. Aceste feluri de a gândi, de a simţi, de a vorbi, de a acţiona, legate de fiecare rană, indică deci o reacţie la ceva ce s-a întâmplat în viaţă. **O persoană aflată în reacţional nu este centrată, nu este ea însăşi şi nu poate fi fericită.** De aceea este foarte important să ştim momentele în care suntem noi înşine şi cele în care suntem în reacţional. Făcând aceste lucruri devine posibil să fii stăpân pe propria ta viaţă în loc să te laşi condus de temerile tale.

Acest capitol îşi propune să te ajute să devii conştient de rana de abandon. Dacă te regăseşti în descrierea măştii de dependent, în ultimul capitol vei găsi toate informaţiile de

care ai nevoie pentru a vindeca această rană şi a redeveni tu însuţi, fără să mai crezi că viaţa e plină de abandon. Dacă nu te regăseşti în această descriere, îţi sugerez să verifici cu cei care te cunosc mai bine pentru a vedea dacă sunt de acord cu tine. Am menţionat deja că se poate întâmpla, să avem doar o rană mică de abandon. În acest caz, vei avea doar anumite caracteristici ale rănii. Îţi reamintesc că poţi să te încrezi mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi care ne putem înşela cu uşurinţă.

Dacă vei recunoaşte această rană la câteva dintre persoanele din anturajul tău, nu trebuie să încerci să le schimbi. Foloseşte mai degrabă ceea ce ai învăţat pentru a avea mai multă compasiune pentru ceilalţi, pentru a le înţelege mai bine comportamentul. Este de preferat să citească ei înşişi această carte dacă îşi manifestă vreun interes în acest sens, decât să încerci să le explici conţinutul cu propriile tale cuvinte.

Caracteristicile rănii de ABANDON

Activarea rănii: între un an şi trei ani în relaţia cu părintele de sex opus. Lipsa unei hrăni afective sau a tipului de hrană dorit.

Masca: dependent

Corpul: Lung, subţire, lipsit de tonus, plăpând, picioare subţiri, spate curbat, braţe care par prea lungi şi care atârnă de-a lungul corpului, părţi ale corpului care atârnă sau sunt moi.

Ochii: mari, trişti. Privire care atrage.

Vocabular: ”absent”, "singur", "Nu mai suport", "Mă simt înghiţit", "Nu mi se dă drumul".

Caracter: victimă, fuzional, nevoia de prezenţa cuiva, de atenţie şi mai ales de susţinere. Dificultatea de a face sau de a decide ceva singur. Cere sfaturi pe care nu le urmează neapărat. Voce de copil. Dificultatea în a accepta un refuz. Tristeţe. Plânge uşor. Atrage mila. Într-o zi e vesel, într-o zi e trist. Se agaţă fizic de ceilalţi. Psihic. Vedetă. Caută independenţa. Îi place sexul.

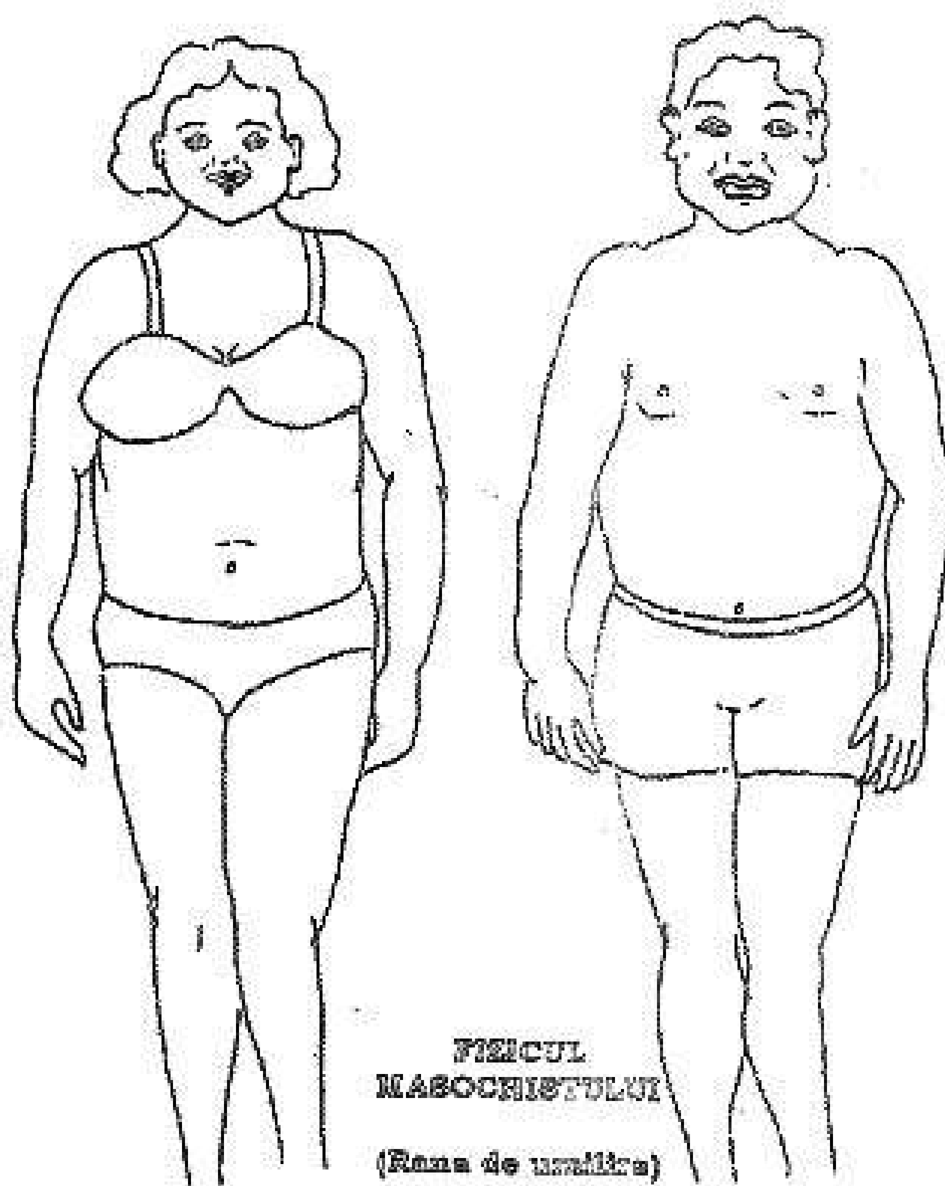
Cea mai mare teamă: singurătatea.

Alimentaţie: apetit bun. Bulimic. Îi plac alimentele moi. Mănâncă încet.

Bolile posibile: dureri de spate, astm, bronşite, migrene, hipoglicemie, agorafobie, diabet, afecţiuni ale glandelor suprarenale, miopie, isterie, depresie, boli rare care atrag şi mai mult atenţia asupra lui, boli incurabile.

Capitolul 4

Umilirea



FIZICUL MASOCHISTULUI

(Rana de umilire)

Haideţi să vedem împreună ce înseamnă cuvântul „umilire”: acţiunea de a te simţi umilit, sau de a insulta pe altcineva într-un mod excesiv. Sinonimele acestui cuvânt sunt: ofensă, ruşine, jignire, vexare, lezare. Această rană începe să fie simţită sau se activează între un an şi trei ani. Vorbesc despre activare, „trezire”, deoarece vă reamintesc că teoria mea se bazează pe ideea că ne naştem fiind conştienţi de rănile pe care trebuie să le rezolvăm, chiar dacă după naştere nu mai suntem conştienţi de acest lucru.

Sufletul care se întoarce pentru a rezolva această rană va atrage unul sau doi părinţi care îl vor umili. Este o rană legată mai ales de lumea fizică, cea a lui a avea şi a face. Se activează în momentul în care încep să se dezvolte funcţiile corpului fizic, perioadă în care un copil normal învaţă să mănânce singur, să fie curat, să asculte şi să înţeleagă ceea ce îi spun adulţii, etc.

Trezirea rănii se produce în momentul în care copilul simte că unuia dintre părinţi îi este ruşine cu el sau îi este teamă că părintelui îi va fi ruşine cu el dacă este murdar, sau dacă face o prostie (mai ales în public sau în faţa familiei), când e prost îmbrăcat etc. Oricare ar fi situaţia care îl face pe copil să se simtă umilit, jignit, comparat, lezat sau să-i fie ruşine, în acel moment rana se activează şi se amplifică. De exemplu, un bebeluş care se joacă cu caca în pătuţ sau face o altă prostioară dezgustătoare. Rana lui se activează cînd o aude pe mama lui povestind tatălui său ce s-a întâmplat, numindu-1 pe el, pe copil „porc mic". Chiar foarte mic fiind, bebeluşul poate simţi dezgustul părinţilor lui şi se poate simţi umilit şi ruşinat.

Îmi amintesc un caz anume, de când aveam şase ani şi eram în internat la o şcoală catolică. Toate fetiţele dormeam împreună, într-un dormitor mare, iar atunci când una dintre noi făcea pipi în pat, măicuţele o obligau să se plimbe a doua zi prin clase, purtând cearşaful pătat în spate. Măicuţele credeau că umilind-o şi jignind-o astfel, nu se va mai repeta incidentul. Ştim cu toţii că se întâmplă exact invers. Acest gen de umilire agravează situaţia. Orice copil care are de vindecat o rană de umilire şi care trăieşte o astfel de experienţă va vedea cum rana lui se accentuează.

De asemenea, la nivelul sexualităţii există un potenţial important în activarea rănii de umilire. De exemplu, când o mamă îşi surprinde băieţelul masturbându-se şi exclamă: „Porc mic ce eşti, nu ţi-e ruşine?". Copilul se simte lezat, ruşinat, iar mai târziu va avea dificultăţi în viaţa sexuală.

Dacă un copil îl surprinde pe unul dintre părinţi gol şi simte că acel părinte se simte stânjenit şi vrea să se ascundă, va învăţa astfel că trebuie să-i fie ruşine cu corpul lui.

Această rană poate fi trăită pe diferite niveluri, în funcţie de ce anume s-a întâmplat la vârsta dintre un an şi trei ani. Copilul se poate simţi stânjenit dacă are senzaţia că este prea mult controlat de către un părinte, dacă crede că nu are libertatea de a acţiona sau de a se

mişca cum vrea el la nivelul fizic. De exemplu, un părinte îşi ceartă copilul care a ieşit să se joace în noroi, cu hăinuţele curate, exact înainte de sosirea invitaţilor. Dacă părinţii vor povesti incidentul în faţa invitaţilor, umilirea copilului va fi şi mai accentuată, iar acest comportament poate să-1 facă pe copil să creadă că îşi dezgustă părinţii. Atunci se va simţi umilit şi îi va fi ruşine de propriul comportament. În schimb, se întâmplă să aud des persoane care suferă de această rană, povestind toate lucrurile interzise pe care le-au făcut când erau mici sau adolescente. Este ca şi cum ar fi căutat mereu situaţii pentru a retrăi umilirea.

Spre deosebire de celelalte patru răni, trăite în relaţie doar cu unul dintre părinţi, clar specificat, sau cu o persoană care a jucat rolul acelui părinte**, rana de umilire este cel mai adesea trăită în relaţia cu mama**. Poate fi trăită în relaţia cu tatăl atunci când acesta exercită rolul mamei, controlează, îi arată copilului cum să fie curat, etc. De asemenea, se poate ca rana de umilire să fie legată de relaţia cu mama în domeniul sexualităţii şi al curăţeniei şi de realaţia cu tata, la nivelul procesului de învăţare, a ascultării şi a vorbirii. În acest caz, rana va trebui rezolvată în relaţiile cu ambii părinţi.

Copilul care suferă o rană de umilire îşi va crea o mască de MASOCHIST. Masochismul este comportamentul unei persoane ccare găseşte plăcere şi chiar satisfacţie în suferinţă. Acea persoană caută durerea şi umilirea, de obicei într-un mod inconştient. Face în aşa fel încât să-i fie rău, sau să se pedepsească înainte să facă altcineva acest lucru. Chiar dacă am subliniat faptul că umilirea şi ruşinea se situează la nivelul lui „a avea" şi „a face", se poate întâmpla ca o astfel de persoană să facă tot posibilul să ajungă „să fie" aşa cum ar dori ceilalţi să fie, dar de fapt, ceea ce face sau nu face el, ceea ce are sau nu are va declanşa rana de abandon. Am observat de asemenea că, a face şi a avea: anumite lucruri, devine un mijloc pentru a compensa rana.

Începând de acum, când voi folosi cuvântul masochist, mă voi referi la persoana care suferă de umilire şi care poartă o mască de masochist pentru a evita suferinţa şi durerea asociate umilirii.

O să repet ceea ce am subliniat în capitolele precedente. O persoană poate trăi o experienţă de ruşine sau umilire fără ca rana de umilire să fie activată. Pe de altă parte, o persoană masochistă poate trăi o situaţie de respingere şi să se simtă mai degrabă umilită decât respinsă. Este adevărat că, cele cinci tipuri de persoane, în acest studiu de caractere, pot fi stânjenite, ruşinate dacă sunt surprinse în flagrant atunci când le fac celorlalţi exact ceea ce le e teamă lor să trăiască. În schimb, se pare că persoana care suferă de rana de umilire este cea căreia îi este ruşine cel mai des.

Aş vrea să precizez diferenţa dintre ruşine şi culpabilitate. Ne simţim vinovaţi atunci când judecăm ca fiind rău ceva ce am făcut sau nu am făcut. Ne este ruşine atunci când credem că nu am fost corecţi în ceea ce am făcut la un moment dat. Contrariul ruşinii este mândria. Când o persoană nu este mândră de sine însăşi, îi este ruşine, se acuză şi are

tendinţa de a se ascunde. Cineva poate să se simtă vinovat fără să-i fie ruşine, dar nu poate să fie ruşinat, fără să se simtă vinovat.

În descrierea fizică a măştii masochistului, dat fiind că acesta, se crede murdar, lipsit de inimă, „purcel" sau mai puţin decât ceilalţi, îşi va dezvolta un corp gras, de care îi este ruşine. Un corp greu, gras diferă de un corp plin de muşchi. Un individ poate să cântărească 20 de kilograme peste greutatea lui „normală" şi să nu fie gras. Pare mai degrabă o persoană puternică. Masochistul, este mare din cauza unui surplus de grăsime. Corpului lui este rotund, pare la fel de lat cât este de lung. Lucru care se observă chiar şi din spate. În timp ce o persoană puternică are un corp plin de muşchi, mai mult lung decât lat, iar văzută din spate, nu dă impresia că ar fi grasă. Această descriere se aplică atât femeilor cât şi bărbaţilor.

Dacă doar o parte a corpului este grasă sau rotundă, burta, fesele sau sânii, de exemplu, acest lucru indică o rană de umilire mai mică. Pot fi asociate de asemenea de masca masochistului, următoarele caracteristici: talia scurtă, gâtul gros şi bombat, tensiune în gât (în interior şi în exterior), în maxilarii şi zona pelviană. Adesea are un chip rotund şi ochii larg deschişi şi inocenţi ca cei ai unui copil. Este evident că o persoană care are toate aceste caracteristici fizice suferă de o rană destul de severă.

Am observat că acestă rană pare a fi cea mai greu de recunoscut de către cel care o poartă. Eu personal am lucrat cu sute de persoane mascochiste, mai ales cu femei având o rană de umilire evidentă. Multe dintre ele au avut nevoie de aproape un an pentru a recunoaşte că s-au simţit umilite sau că le-a fost ruşine în anumite situaţii. Dacă recunoşti caracteristicile fizice ale masochistului în corpul tău şi ai o dificultate în a-ţi recunoaşte rana de umilire, să nu te surprindă acest lucru şi să-ţi acorzi timpul necesar pentru a o recunoaşte. De fapt, una dintre caracteristicile masochistului este şi faptul că nu îi place să se grăbească. Pentru el este chiar greu să funcţioneze într-un ritm rapid atunci când este necesar şi îi este ruşine când nu reuşeşte să fie la fel de rapid ca ceilalţi, precum şi atunci când merge mai încet. Trebuie să înveţe să-şi acorde dreptul să se mişte cu propria lui viteză.

Este dificil să recunoaştem masca masochistului la acele persoane care reuşesc să-şi controleze bine greutatea. Dacă te numeri printre acele persoane care se îngraşă repede şi se rotunjeşte când nu reuşeşte să-şi controleze alimentaţia, se poate să ai această rană de umilire, dar să fie ascunsă pentru moment. Iar acea rigiditate care îţi permite să te controlezi este explicată pe larg în capitolul şase al cărţii.

Dat fiind faptul că masochistul vrea să pară puternic şi să nu mai fie controlat, devine foarte performant şi ia multe responsabilităţi asupra lui. Tocmai de aceea îşi creează un spate puternic pentru a putea căra multe cu el. De exemplu, în cazul unei doamne, care pentru a-i face pe plac soţului ei acceptă ca soacra ei să vină să locuiască la ea acasă. După scurt timp, soacra ei se îmbolnăveşte, iar femeia, se simte obligată să o îngrijească,

Mascochistul are talentul de a se plasa în situaţii în care trebuie să aibă grijă de o altă persoană.

Astfel uită de sine din ce în ce mai mult. Iar cu cât îşi asumă mai multe responsabilităţi, cu atât ia mai mult în greutate.

De fiecare dată când masochistul pare să vrea să facă totul pentru ceilalţi, el îşi doreşte, în realitate, să-şi creeze constrângeri şi obligaţii. În timpul cât se ocupă de ceilalţi crede că acestora nu le va fi ruşine cu el, dar adeseori se simte umilit din cauza faptului că se abuzează de el. De altfel, se simte rar recunoscut pentru tot ceea ce face. Am auzit mai multe femei masochiste spunând că s-au săturat să fie servitoarele altora. Se plâng de acest lucru, dar continuă să facă la fel, deoarece nu-şi dau seama că în realitate ele îşi crează aceste constrângeri. În acelaşi timp am auzit de mai multe ori exprimări de genul: „După treizeci de ani de muncă serioasă, am fost dată afară ca un gunoi!”

Acest gen de persoane, care se consideră devotate, nu se simt cu adevărat recunoscute. În plus, este interesant de observat umilirea cuprinsă într-o astfel de expresie. O persoană care nu este masochistă ar fi spus: „După treizeci de ani de muncă, am fost concediată.”, fără să folosească cuvântul „.gunoi”.

Masochistul nu realizează faptul că **făcând totul pentru ceilalţi îi umileşte făcându-i să simtă că, fără el, nu pot să reuşească nimic.** Se întâmplă chiar ca, acest gen de persoană să se asigure de faptul că restul familiei şi prietenii ştiu clar că o anumită persoană nu poate face nimic fără ajutorul ei, iar acest lucru îl va face chiar în faţa persoanei pe care o ajută. Aceasta din urmă se va simţi atunci foarte umilită.

Pentru masochist este foarte important să înţeleagă că nu are nevoie să ocupe atât de mult loc în viaţa celor apropiaţi. Iar el, din contră, nu îşi dă seama că ocupă prea mult loc, deoarece adeseori face acest lucru într-o manieră subtilă. De aceea corpul lui fizic ocupă atât de mult spaţiu. El se îngraşă în funcţie de locul pe care crede că trebuie să-1 ocupe în viaţa lui. Corpul, în aspectul lui, îi reflectă convingerile. Atunci când masochistul va şti, în sinea lui, că este special şi important, nu va mai trebui să le dovedească acest lucru celorlalţi. Recunoscându-se pe sine, corpul lui nu va mai avea o nevoie atât de mare să ocupe mult spaţiu.

Masochistul pare foarte controlant, dar acest control este motivat mai ales de teama de a nu-i fi ruşine de apropiaţii lui sau de el însuşi. Acest gen de control este diferit de cel despre care voi vorbi în capitolul referitor la rana de trădare. De exemplu, mama de tipul masochist va controla într-o manieră abilă înfăţişarea şi curăţenia copiilor şi a partenerului ei. Este acel gen de mamă care vrea să aibă copii foarte curaţi, încă de când sunt foarte mici. Dacă nu reuşeşte, îi va fi ruşine de ea însăşi, în calitate de mamă.

Dat fiind că masochistul, bărbat sau femeie, este adesea fuzional cu propria lui mamă, va face orice pentru ca acesteia să nu-i fie ruşine cu el. Mama are un rol important în viaţa

masochistului, chiar dacă într-un mod inconştient şi involuntar. Mama este percepută, în cazul lui, ca o povară greu de purtat, lucru care-1 motivează o dată în plus să-şi formeze un spate puternic. Acest rol important al mamei continuă uneori chiar şi după moartea acesteia. Chiar dacă îi este ruşine să recunoască, masochistul se simte de obicei eliberat la moartea mamei lui, deoarece până atunci avea libertatea îngrădită. Influenţa mamei se va atenua doar atunci când rana de umilire va fi pe cale să se vindece.

În alte cazuri însă, unele persoane sunt foarte fuzionale cu mama şi, în loc să se simtă eliberate, atunci când aceasta moare, fac o criză puternică de agorafobie. Din nefericire astfel de persoane sunt tratate pentru depresie. Iar cum însă nu sunt tratate pentru adevărata lor boală, vor avea nevoie de foarte mult timp pentru a-şi reveni.

Masochistului îi este greu să îşi exprime adevăratele nevoi şi ceea ce simte cu adevărat, deoarece încă de la o vârstă foarte mică, nu îndrăzneşte să vorbească despre asta din teama de a nu îi fi ruşine sau de a face pe altcineva să se simtă jignit. Părinţii unui copil masochist îi spun frecvent acestuia că ceea ce se întâmplă în familia lor nu îi priveşte pe cei din afară şi că nu trebuie să vorbească despre asta. Trebuie să păstreze totul pentru el, Situaţiile de care le este ruşine sau membrii familiei cu care le este ruşine trebuie să fie secrete. De exemplu, nu se vorbeşte despre un unchi aflat în închisoare, despre un membru al familiei internat într-un spital psihiatric, despre un frate homosexual sau despre un caz de sinucidere din familia lor etc.

La un moment dat, un bărbat mi-a povestit cât de ruşine i-a fost când a facut-o pe mama lui să sufere deoarece, foarte tânăr fiind, i-a furat acesteia bani din portofel. Pentru el era inacceptabil să o facă să sufere pe mama lui, care suferea deja dat fiind că se priva de multe lucruri în favoarea copiilor ei. Nu vorbise până atunci cu nimeni despre asta. Dacă ne imaginăm sute de astfel de mici secrete bine păstrate, putem înţelege de ce acel bărbat suferea de afecţiuni ale gâtului şi de probleme cu vocea.

Alte persoane mi-au mărturisit ruşinea pe care o simţeau când îşi doreau ceva, în copilărie, atunci când o vedeau pe mama lor cum se priva de lucruri esenţiale pentru ea. Nu îndrăzneau să vorbească despre acele dorinţe, în special cu mama lor. În general, masochistul ajunge la un punct în care nici măcar nu mai este în contact cu propriile lui dorinţe, deoarece riscă să o supere pe mama lui. Vrea atât de mult să-i facă pe plac mamei, încât nu-şi acceptă decât acele dorinţe care i-ar plăcea mamei lui.

Masochistul este de obicei hipersensibil, iar cel mai mărunt lucru poate să-1 atingă. În consecinţă, face orice pentru a nu-i răni pe ceilalţi. Imediat ce cineva, mai ales cei pe care îi iubeşte, se simte nefericit, crede că el este responsabil. Crede că ar fi trebuit sau nu ar fi trebuit să spună sau să facă ceva. Nu înţelege că, fiind atât de mult legat de ceea ce simt ceilalţi, nu îşi mai ascultă propriile sale nevoi. **Masochistul este cel care, dintre toate cele cinci caractere, îşi ascultă cel mai puţin nevoile**, deşi uneori este foarte conştient de ceea ce vrea. Îşi provoacă suferinţă neascultându-le, ceea ce contribuie la alimentarea rănii

de umilire şi a măştii sale de masochist. Face orice pentru a fi util. Pentru el acest lucru este o modalitate de a-şi ascunde rana şi de a se convinge că nu suferă de umilire.

Aceasta este motivaţia faptului că masochistul este adesea recunoscut pentru capacitatea lui de a-i face să râdă pe ceilalţi, râzând de ei înşişi. Este foarte expresiv atunci când povesteşte ceva şi găseşte mijloace pentru a face povestirea amuzantă. Îşi asumă rolul de a-i face pe oameni să râdă. Este un mod inconştient de a se umili. Astfel, nimeni nu va putea ghici faptul că teama de a-i fi ruşine este ascunsă poate în spatele cuvintelor care provoacă râsul.

Cea mai mică critică făcută la adresa lui îl face să se simtă umilit şi neînsemnat. În plus este specialist în a se devaloriza pe sine. Se vede ca fiind mult mai mic, mai puţin important decât este în realitate. Nu poate să conceapă că ceilalţi îl consideră o persoană specială şi importantă in ochii lor.

Am observat că foloseşte foarte des cuvântul „mic” sau „puţin”. Va spune de exemplu:" Ai puţin timp pentru mine?" sau „micul meu cap" sau „am o mică idee" sau „ doar un pic". Scrie mic, face paşii mici, îi plac maşinile mici, casele mici, obiectele mici etc. Dacă te recunoşti în descrierea masochistului şi nu eşti conştient de faptul că foloseşti aceste cuvinte, îţi sugerez să îi întrebi pe cei din jurul tău dacă vor să te observe şi să te asculte atent. Câteodată suntem ultimii care ne cunoaştem cu adevărat.

Când masochistul foloseşte cuvântul gras, îl foloseşte mai mult pentru a se umili. De exemplu, atunci când se murdăreşte în timp ce mănâncă (ceea ce se întâmplă destul de frecvent), va spune sau va gândi despre el însuşi: „Ce porc mare sunt!”. Într-o seară mă întâlnisem cu o doamnă de genul masochistului . Era bine îmbrăcată şi îndrăznise să poarte cele mai frumoase bijuterii ale ei. I-am făcut un compliment pentru ţinuta ei, iar ea mi-a răspuns: „Am aerul unei bogătaşe grase, nu ţi se pare?”.

Persoana care suferă de umilire are adesea tendinţa de a se blama pentru orice şi chiar de a lua aspura sa vina celorlalţi. Un bărbat masochist îmi povestea că atunci când soţia lui se simte vinovată pentru ceva, el se lasă uşor convins că este vina lui. De exemplu, dacă ea îi dă o listă de cumpărături de făcut şi uită să noteze un produs care e cumpărat în mod frecvent în casă. El se întoarce de la magazin fără să fi luat produsul respectiv. Ea îi spune:"De ce nu te-ai gândit să iei şi asta? Ştii foarte bine că luăm aşa ceva în fiecare săptămână!" El se simte vinovat şi se acuză pentru faptul că nu s-a gândit. Chiar dacă ea ar fi spus: „Am uitat să notez pe listă acel produs", el s-ar acuza în continuare pentru faptul de a nu se fi gândit la asta.

O să vă mai dau un exemplu referitor la o doamnă care are aceeaşi atitudine. Soţul ei conduce maşina şi pe drum stau de vorbă. El se uită la ea pentru a-i răspunde şi face o manevră greşită la volan. Atunci o acuză pe soţia lui pentru faptul de a-i fi distras atenţia. În astfel de situaţii ea crede că trebuie să-şi ceară scuze. Verificând împreună dacă ceea ce

spune el este adevărat şi dacă ea făcea intenţionat acel lucru, ea îşi va da seama, că realitatea e cu totul alta, dar dat fiind faptul că soţul ei declară că ea este vinovată, ea are tendinţa să-1 creadă.

Aceste exemple ilustrează obiceiul pe care îl are un masochist de a-şi asuma responsabilitatea pentru ceva ce nu îi aparţine şi de a se învinovăţi pentru acel lucru. A-şi asuma vina şi a-şi cere scuze, nu rezolvă niciodată nimic, deoarece, de fiecare dată când are loc o astfel de situaţie, el se va învinovăţi din nou.

Este important să ne reamintim faptul că ceilalţi nu pot niciodată să ne facă să ne simţim vinovaţi, deoarece culpabilitatea provine doar din noi înşine.

Masochistul se va simţi adesea neputincios în faţa celor pe care îi iubeşte şi care îi sunt apropiaţi. Atunci când este învinovăţit de ceva (reacţie pe care o atrage împotriva lui), rămâne blocat, neştiind ce anume să spună pentru a se apăra. Se acuză. Poate să sufere într-atât încât să plece din locul respectiv. După aceea, mai târziu, va încerca să se justifice, să explice în scopul de a împăca lucrurile. Considerându-se vinovat, crede că este de datoria lui să remedieze situaţia. Nu spun că doar masochistul se simte vinovat. Fiecare dintre cele cinci tipuri de caractere se simte vinovat din motive diferite. Masochistul se poate simţi umilit foarte uşor, pare că se eschivează mai mult şi se simte cu atât mai vinovat.

Un lucru foarte important pentru masochist este libertatea. A fi liber înseamnă pentru el să nu aibă de dat socoteală nimănui, să nu fie controlat de nimeni şi să facă ceea ce vrea când vrea. Copil fiind, masochistul nu s-a simţit liber, mai ales cu părinţii lui. Aceştia puteau, de exemplu, să-1 împiedice să aibă prietenii pe care ar fi vrut să-i aibă, să iasă când voia el sau să-i dea multe sarcini sau responsabilităţi de îndeplinit în casă, ca de exemplu să se ocupe de fraţii mai mici. Menţionez totuşi că, el însuşi este de obicei cel care îşi atribuie diverse obligaţii, mai degrabă decât ceilalţi.

Când se respectă pe sine şi simte că nimeni nu vrea să-i pună beţe în roate, devine entuziast, îşi trăieşte viaţa din plin: nu mai are limite, în astfel de momente cade în excese, în „prea mult”, în mai multe asapecte ale vieţii lui. Mănâncă prea mult, cumpără prea multă mâncare, găteşte prea mult, face prea multe lucruri, vrea prea mult să ajute, i se pare că îi este prea bine, vorbeşte prea mult. Când adoptă unul dintre aceste comportamente, îi este ruşine de el însuşi, deoarece se simte umilit de privirile sau de remarcile celorlalţi. De aceea îi este foarte frică să ajungă în astfel de situaţii, să simtă că nu mai are limite, deoarece este convins că va face lucruri de care îi va fi ruşine, fie că sunt în plan sexual sau social, referitor la cumpărături, la ieşiri în lume etc. Mai mult, crede că dacă se ocupă prea mult de propria lui persoană, nu va mai fi util celorlalţi. Iar această convingere reactivează umilirea trăită în copilărie când refuza să-şi asume responsabilităţile celorlalţi. Din această cauză există atât de multă energie blocată în corpul unui masochist.

Dacă ar reuşi să fie liber aşa cum are el nevoie, fără să se simtă vinovat sau să-i fie ruşine, corpul lui s-ar subţia, deoarece ar elibera multă energie.

În consecinţă, cea mai mare teamă a masochistului este libertatea. Este convins că nu ar şti ce să facă dacă ar fi liber. Astfel încât, într-un mod inconştient, reuşeşte să nu fie liber, iar el este cel care decide acest lucru. Crede că făcând singur alegerile, nu va mai fi controlat de ceilalţi, dar, adesea, deciziile lui îi aduc rezultatul opus şi mai multe constrângeri şi obligaţii. Atunci când vrea să se ocupe de toţi cei pe care îi iubeşte, crede că îşi asigură libertatea, deoarece el este cel care controlează, dar, în realitate se îngrădeşte singur. O să dau câteva exemple în acest sens:

- Un domn crede că este liber să aibă câte partenere vrea el şi îşi creează o mulţime de probleme în legătură cu felul în care îşi administrează timpul pentru a reuşi să le vadă pe toate şi să se asigure că nici una dintre ele nu ştie de existenţa celorlalte.

- Un domn se simte prizonier acasă cu o soţie care îl controlează. Pentru a scăpa de această situaţie are încă două sau trei slujbe în plus. Se crede liber, dar, în realitate, nu mai are timp liber pentru a se delecta şi pentru a sta mai mult cu copilul.

- O doamnă locuieşte singură şi, pentru a fi liberă, îşi cumpără propria locuinţă. Dar nu mai are timp liber pentru ea deoarece trebuie să se descurce singură cu toate responsabilităţile.

Ceea ce face un masochist pentru a se elibera pe un anumit plan îl va îngrădi pe alte planuri. Mai mult, creează o mulţime de situaţii în viaţa cotidiană care îl obligă să facă anumite lucruri ce nu răspund propriilor lui nevoi.

O altă caracteristică a masochistului este aceea de a se pedepsi pe el însuşi, crezând că astfel îl pedepseşte pe celălalt. O doamnă îmi povestea că se certa des cu soţul ei deoarece acesta ieşea cu prietenii lui şi nu petrecea destul timp împreună cu ea. În timpul acelor certuri, ea îi spunea: „ Dacă nu eşti mulţumit poţi să pleci!” Atunci el îşi lua haina şi pleca, iar ea rămânea din nou singură. Crezând că îl pedepseşte, de fapt se pedepsea pe ea însăşi, rămânând singură, în timp ce soţul era fericit că putea să iasă. Este o modalitate foarte bună de a-ţi alimenta partea masochistă.

Masochistul are de asemenea talentul de a se pedepsi pe el însuşi înainte ca altcineva să o facă. Este ca şi cum ar vrea sa-şi dea el prima lovitură şi să se pregătească astfel pentru ca loviturile celuilalt să-i facă mai puţin rău. Această situaţie survine mai ales atunci când îi este ruşine de ceva sau îi este teamă să nu fie jenat în faţa celuilalt. Are o dificultate atât de mare în a-şi face pe plac încât, atunci când se simte bine într-o anumită activitate, se acuză de obicei că profită prea mult de acea stare. Masochistul face tot posibilul pentru a nu fi judecat ca fiind, un profitor. Cu cât se acuză mai mult de a fi astfel, cu atât va profita mai mult corpul lui, adică va creşte în greutate.

O tânără mamă mi-a spus într-o zi: „Mi-am dat seama, că acţionez în aşa fel încât să nu am timp pentru a mă delecta şi să nu fac cu plăcere ceea ce fac.” A adăugat că, seara, când soţul ei şi copiii se uită la televizor, uneori se opreşte şi ea să se uite cu ei. Când o atrage emisiunea pe care o văd, rămâne în picioare să o urmărească. Nici măcar nu are timp să se aşeze deoarece, după părerea ei, ar lenevi. Deci, nu ar mai fi o mamă bună. Simţul datoriei este un lucru foarte important pentru o persoană masochistă.

Masochistul se regăseşte frecvent în postura de intermediar între două persoane. Serveşte drept tampon între acestea, lucru care îl determină să-şi făurească un strat protector solid. Face în aşa fel încât să fie avocat în astfel de situaţii. De exemplu, o mamă masochistă va interveni între tată sau profesor şi copii. În loc să-i înveţe pe aceştia să-şi asume responsabilităţile. La servici, masochistul îşi alege o funcţie în care să fie obligat să intervină pentru a remedia totul astfel încât toată lumea să fie mulţumită. Dacă nu este aşa, se va acuza de faptul de a nu fi făcut nimic şi i-ar fi ruşine deoarece se crede responsabil de fericirea celorlalţi.

Aceste aspecte se pot vedea pe corpul lui când adună prea multe pe spate şi pe umeri. Ajunge să aibă dureri de spate sau umerii din ce în ce mai aplecaţi. De asemenea, după aspectul corpului se poate vedea momentul în care un masochist nu mai poate acumula anumite greutăţi. Ai senzaţia că pielea îi este întinsă la maxim, că nu mai încape în ea, că este strâns în propriul său corp. În astfel de momente se îmbracă cu haine foarte strâmte. Şi ai impresia că, dacă va respira mai puternic, hainele se vor rupe. Dacă ai observat că ţi se întâmplă aşa ceva, atunci corpul tău încearcă să-ţi comunice că este momentul de a te ocupa de rana ta de umilire, deoarece nu mai poţi să cari mai mult.

Aparenţa exterioară este un lucru important pentru masochist, chiar dacă am putea crede contrariul văzând felul în care se îmbracă unele persoane de acest gen. În sinea lor, le plac mult hainele frumoase şi vor să arate bine, dar cum cred că e de datoria lor să sufere, nu îşi permit acest lucru. Când un masochist se îmbracă cu haine foarte strâmte sau decoltate, este un semn că rana este foarte dureroasă, îmbrăcându-se astfel va suferi şi mai mult, Când începe să-şi cumpere îmbrăcăminte frumoasă, de calitate, pe măsura şi pe gustul lui, înseamnă că rana este pe cale să se vindece.

Masochistul are talentul de a-şi atrage situaţii sau persoane care îl vor umili. Să luăm câteva exemple:

- O femeie care îşi alege drept partener un bărbat cu un comportament foarte deplasat în public, după ce a băut mult.

- O femeie îşi ia ca soţ un bărbat care flirtează tot timpul cu alte femei, chiar în faţa ei.

- Un domn care îşi alege o parteneră cu un comportament vulgar, manifestat mai ales în faţa colegilor lui de servici.

- O doamnă care îşi pătează hainele, fie din cauza vaselor murdare, fie din cauza unui flux menstrual prea abundent.

- Un domn sau o doamnă care au darul de a-şi murdări hainele când iau masa în public; Domnul prin faptul că scapă mâncare pe cravată, iar Doamna pe decolteu. Doamna va spune că sânii ei cei mari o deranjează atunci când mănâncă. Nu vrea să vadă că îşi atrage situaţii umilitoare sau jenante care o ajută să-şi descopere rana. Am auzit de atâtea ori doamne masochiste care spuneau în timp ce luam masa cu ele: „Ce proastă sunt, iar m-am murdărit!". Şi cu cât se străduie mai mult să-şi cureţe pata, cu atât aceasta va fi mai vizibilă.

- Un domn care este concediat, iar când stă la coadă pentru a găsi un alt loc de muncă, i se întâmplă frecvent să întâlnească un fost coleg sau pe cineva cunoscut care îl vede stând la coadă. Atunci va încerca să se ascundă.

Doar cei care suferă, de rana de umilire trăiesc în acest mod anumite situaţii de genul celor descrise mai sus. O altă persoană, ar fi putut, în aceeaşi situaţie, să se simtă respinsă, abandonată, trădată sau să trăiască acea situaţie ca pe o nedreptate.

De aceea este important să ne reamintim că ceea ce ne face să suferim nu este ceea ce trăim, ci reacţia noastră la ceea ce ni se întâmplă, din cauza acelor răni nevindecate.

Dezgustul este un sentiment trăit adesea de un masochist. Este dezgustat de el însuşi sau îl repugnă ceilalţi. Adesea îşi creează situaţii în care va simţi dezgust, iar prima reacţie va fi să respingă ceea ce îi repugnă. Am întâlnit mai multe persoane masochiste, bărbaţi şi femei, aveau o repulsie faţă de părinţii lor: o mamă neglijentă, prea grasă, vulgară, un tată alcoolic care fumează tot timpul, miroase urât sau care iese cu partenere ciudate sau cu alte femei. Chiar copii fiind, astfel de persoane nu voiau să invite alţi copii la ei acasă, lucru care le diminua şansele de avea la fel de mulţi prieteni ca şi ceilalţi copii.

Pentru a arăta cât de mari sunt dificultăţile masochistului de a asculta care sunt propriile lui nevoi, se întâmplă foarte des să îl vedem făcând pentru ceilalţi ceea ce nu face pentru el însuşi. O să dau câteva exemple în acest sens:

- Un domn îl va ajuta pe fiul său să-şi zugrăvească apartamentul, în timp ce nu reuşeşte să aibă timp pentru a face acest lucru în propriul lui apartament.

- O doamnă, va pregăti casa pentru invitaţii săi, dar când este singură, nu face acest lucru, chiar dacă preferă o casă curată, cu lucrurile în ordine. Nu se consideră suficient de importantă pentru a face asta.

- O doamnă care preferă să fie aranjată, se va îmbrăca bine doar pentru ceilalţi, când e singură, se îmbracă în „zdrenţele" ei de casă. Dacă vine cineva în vizită, pe neaşteptate, îi va fi ruşine să fie văzută astfel şi va vrea să se ascundă..

Ca şi în cazul celorlalte răni, fiinţa umană face orice pentru a nu fi conştientă de suferinţa ei, deoarece îi este prea teamă să simtă durerea provocată de acea rană. Masochistul va face acest lucru încercând să fie demn cu orice preţ. Foloseşte des expresiile a fi demn şi a fi nedemn. Se consideră adesea nedemn: de exemplu, nedem de a fi iubit sau de a fi recunoscut. Îndată ce se consideră astfel, crede că nu merită să facă ce îi place, ci mai degrabă să sufere. Toate astea se întâmplă, de obicei, într-un mod inconştient.

La nivelul sexualităţii, masochistul are de obicei dificultăţi din cauza ruşinii pe care o simte. Ţinând cont de toate tabuurile vehiculate în educaţia sexuală a copiilor, este normal ca o persoană căreia i se face ruşine foarte uşor, să fie influenţată de noţiunile de păcat, infamie, mizerie etc. legate de sexualitate.

De exemplu, un copil care se naşte dintr-o mamă necăsătorită. Dacă acest copil este considerat copil din flori, copilul ruşinii, rana lui va fi activată foarte devreme, atât de devreme de fapt, încât va deveni un adult cu o rană foarte pronunţată, încă din momentul conceperii, va avea o imagine falsă despre actul sexual. Ştiu că, în prezent, sexualitatea este un domeniu mult mai deschis decât înainte, dar să nu vă lăsaţi amăgiţi de acest lucru. Tot mai mulţi adolescenţi suferă de obezitate, ceea ce îi împiedică pe unii dintre ei să aibă o viaţă sexuală normală şi plăcută. Această ruşine de sexualitate, transmisă din generaţie în generaţie va fi soluţionată doar atunci când rana de umilire va fi vindecată. Am observat, de-a lungul anilor, că majoritatea persoanelor care suferă de umilire fac parte din familii în care toţi membri au dificultăţi în zona sexualităţii. Aşadar, nu întâmplător s-au atras aceste suflete, în mod inconştient.

O tânără masochistă are tendinţa de a-şi controla sexualitatea, mai ales pentru a nu îi da mamei ei, care e de obicei foarte controlantă referitor la acest subiect, motive să-i fie ruşine cu ea. Adolescenta află de la mama ei că sexul este un lucru dezgustător şi mai târziu, va trebui să facă o muncă importantă cu ea însăşi pentru a renunţa la acea credinţă. O tânără mi-a povestit cât de ruşine i-a fost, la vârsta de 14 ani, când s-a lăsat sărutată de un băiat. A doua zi, la şcoală avea impresia că toată lumea o privea şi ştia ce făcuse ea.

Cât de multe fete tinere nu s-au simţit umilite în momentul apariţiei ciclului menstrual şi a creşterii sânilor! Unele dintre ele înceară chiar să îşi aplatizeze sânii când li se par prea mari.

Adolescentul masochist se simte de asemenea controlat la nivelul sexualităţii. Îi este foarte teamă, de exemplu, să fie surprins în timp ce se masturbează, îşi va atrage situaţii umilitoare şi jenante, cu părinţii lui şi cu prietenii, legate de nivelul sexual.

Umilirea este mai puternică, de obicei, în relaţiile mamă-fiică. Cu cât cineva crede mai mult că sexul este ceva ruşinos şi murdar, cu atât va atrage mai mult situaţii de hărţuire sexuală şi abuzuri în timpul copilăriei şi al adolescenţei. Iar acelei persoane îi va fi atât de ruşine încât nu va îndrăzni să vorbească cu nimeni despre asta.

Mai multe femei de tip masochist mi-au povestit că atunci când au găsit curajul de a le spune mamelor lor faptul că au fort hărţuite sau au trăit un incest, li s-a răspuns: „Este din cauza ta, eşti prea sexy” sau „ Cu siguranţă ai făcut ceva fiindcă ţi s-a întâmplat aşa ceva." Genul acesta de reacţii din partea unei mame, nu pot decât să amplifice sentimentul de umilire, de ruşine şi de culpabilitate pe care îl trăiesc. Când o femeie îşi creează o protecţie solidă, sub forma unui surplus de greutate, în jurul şoldurilor, al feselor, sau a pântecelui adică în jurul zonei sexuale a corpului, putem să presupunem că are o teamă legată de sexualitate, cauzată de abuzurile trăite.

Nu este surprinzător faptul de a vedea atât de mulţi adolescenţi care, în momentul în care încep să se manifeste pregnant dorinţele sexuale, se îngraşă. Acesta devine pentru ei un mijloc pentru a nu fi atrăgători, pentru a nu fi hărţuiţi şi, în mod inconştient, pentru a se priva de plăcerea sexuală. Foarte multe femei mi-au spus :"Dacă aş fi avut un corp frumos, suplu, aş fi fost prea sexy şi, poate, mi-aş fi înşelat soţul" sau „Dacă m- aş îmbrăca mai sexy, soţul meu ar fi gelos". Am observat că majoritatea persoanelor grase, bărbaţi sau femei, sunt foarte senzuale. Dat fiind că nu cred că merită să simtă plăcerea, vor face în aşa fel încât să se priveze de ea şi la nivel sexual.

Deci, este posibil ca persoana care suferă de umilire să aibă fantasme, deşi nu va îndrăzni niciodată să vorbească despre asta, deoarece crede că este un subiect jenant. Persoanele masochiste nu sunt doar senzuale, ci şi sexuale. Ar face dragoste des dacă ar fi capabile să fie ele însele, dacă ar avea timp să-şi recunoască adevăratele nevoi în domeniul sexualităţii (precum şi în alte aspecte). De mai multe ori am auzit femei spunând că atunci când îşi doresc să facă dragoste, nu îndrăznesc să vorbească despre asta cu partenerul lor, în opinia lor este de neconceput să îl deranjeze pe celălalt pentru propria lor plăcere.

Bărbatul masochist, de asemenea, nu are în general viaţa sexuală pe care şi-ar dori-o. Fie este prea timid când e vorba de sex, fie este obsedat şi caută peste tot. Poate avea dificultăţi legate de erecţie sau chiar să sufere de ejaculare precoce.

Când o persoană masochistă îşi acordă dreptul de a-i plăcea sexul şi găseşte partenerul cu care poate fi ea însăşi, va avea totuşi dificultăţi în a se abandona complet, îi este ruşine să arate ce anume îi place legat de sex şi să îşi exprime plăcerea, prin sunete, de exemplu, care să arate cât de mult îi place.

Confesiunea, cerută de biserică, a constituit de asemenea o sursă de ruşine pentru cei care au fost obligaţi să o practice, încă de mici. Aceste persoane trebuiau să se confeseze chiar şi legat de „gândurile ascunse. Este uşor să ne imaginăm, mai ales în cazul unei tinere fete de tip masochist, cât de greu este să mărturisească faptul de a fi făcut dragoste înaintea căsătoriei. Persoanele cele mai credincioase se simţeau ruşinate în faţa lui Dumnezeu, deoarece, pentru ele, a-1 dezamăgi pe Dumnezeu era un lucru inacceptabil şi li se părea foarte umilitor să trebuiască să vorbească despre aceste lucruri în faţa unui preot. Această

umilire lasă o urmă profund impregnată care va avea nevoie de mulţi ani de zile pentru a dispărea.

Procesul de a se dezvălui în faţa unui nou partener presupune un efort important pentru o persoană de genul masochist. Le este teamă să nu le fie ruşine când vor fi priviţi de celălalt, deşi, în sinea lor, masochiştii sunt cei cărora le face cea mai mare plăcere să se plimbe goi prin casă, atunci când au dobândit acest drept. Fiind persoane senzuale, cu cât vor considera mai mult sexul ca fiind ceva „murdar" cu atât pot să-şi dorească mai mult să fie „murdare", în sexualitatea lor. Acesta este un lucru poate dificil de înţeles pentru cei care nu sunt de genul masochist, dar persoanele de acest gen înţeleg foarte bine. Este acelaşi lucru pentru toate tipurile de răni. Putem să înţelegem, mai bine atunci când trăim experienţa acelei răni.

Ca urmare a ceea ce am menţionat în acest capitol, este de la sine înţeles că rana de umilire ne afectează maniera de a comunica. Temerile masochistului care îl împiedică să comunice clar şi să-şi exprime cererile sunt: teama de a-1 răni pe celălalt, de a fi considerat egoist dacă îşi dezvăluie temerile, de a fi înjosit sau umilit, teama ca celălalt să-1 facă să se simtă un nimic, de a-şi spune sau de a simţi că este nedemn. Dacă vă recunoaşteţi în aceste temeri, este o modalitate bună de a descoperi că nu sunteţi voi înşivă şi că rana de umilire este cea care preia controlul.

Menţionez mai jos câteva dintre afecţiunile şi bolile pe care le poate avea un masochist.

Durerile de SPATE şi senzaţiile de greutate pe UMERI sunt foarte frecvente, deoarece ia multe răspunderi asupra lui. Durerea de spate se datorează mai ales sentimentului că îi lipseşte libertatea. Partea de jos a spatelui este afectată când se leagă de lucrurile materiale, iar partea superioară este legată de planul afectiv. Poate suferi de PROBLEME RESPIRATORII atunci când se lasă sufocat de problemele celorlalţi. Problemele la PICIOARE, precum VARICE, ENTORSE şi FRACTURI sunt frecvente. Din cauza temerii sale de a nu mai fi capabil să se mişte, ajunge să-şi atragă probleme fizice care îl împiedică să se mişte. Se întâmplă des să sufere de FICAT, deoarece este genul care „se amărăşte" mult pentru ceilalţi. Durerile de GÂT, ANGINA şi LARINGITELE sunt alte probleme ale masochistului, deoarece se reţine, nu spune mult din ce ar vrea să spună şi mai ales ceea ce vrea să ceară.

Cu cât îi este mai dificil să-şi conştientizeze propriile nevoi şi să-şi exprime cererile, cu atât are mai multe şanse de a avea probleme cu GLANDA TIROIDA. În plus, faptul de a nu şti să-şi asculte nevoile provoacă adesea URTICARIE, MÂNCĂRIMI ALE PIELII. Se ştie că expresia „mă mănâncă" înseamnă „am o mare poftă să..,,", dar masochistul nu îşi permite, deoarece ar fi ruşinos să vrea prea mult să-şi împlinească plăcerile. O altă problemă fizică pe care am observat-o la persoanele masochiste este funcţionarea proastă a pancreasului, lucru care atrage HIPOGLICEMIE şi DIABET. Aceste boli se manifestă la acele persoane care au o dificultate în a-şi trăi plăcerile, sau la cele care fac acest lucru, dar

se simt vinovate sau sunt umilite. Masochistul este de asemenea predispus Ia PROBLEME CARDIACE, deoarece nu se iubeşte destul de mult, Nu sé consideră suficient de important pentru a face ce îi place. Inima are o legătură directă cu capacitatea de a savura plăcerile, cu bucuria de a trăi. Mai mult, datorită credinţei sale în suferinţă, se întâmplă des să vedem un masochist obligat să se supună mai multor INTERVENŢII CHIRURGICALE.

Dacă vă descoperiţi una sau dintre aceste afecţiuni fizice, acest lucru indică faptul că există şanse reale ca ele să fie cauzate de comportamentul corespunzător măştii de masochist. Aceste boli se pot manifesta şi la persoane care au alte tipuri de răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la persoanele care suferă de rana de umilire.

În ceea ce priveşte alimentaţia, masochistul este adesea un om al extremelor. Fie înfulecă mult cu mare poftă, fie ia doar porţii mici, pentru a se convinge pe el însuşi că de fapt nu mănâncă mult, pentru a nu-i fi ruşine. Mănâncă mai multe porţii mici, ceea ce până la urmă constituie o cantitate mare de alimente. Are momente de bulimie când se hrăneşte pe ascuns, fără să-şi dea seama exact ce mănâncă. De exemplu, e genul care poate mânca în picioare în bucătărie. Astfel are impresia că nu a mâncat aşa de mult cât ar fi mâncat dacă s-ar fi aşezat la masă. Îi plac alimentele cu grăsime multă.

De obicei, se simte foarte vinovat şi îi este ruşine să mănânce în faţa cuiva, mai ales când e vorba de alimente care îngraşă, de exemplu, ciocolata. O doamnă care a participat la un stagiu, mi-a povestit că atunci când face cumpărături la alimentară şi ajunge la casă, pentru a plăti, se uită la toate „prăjiturile" din coşul ei şi îi este ruşine gândindu-se ce anume vor crede persoanele din jur despre ea. Este convinsă că o consideră „o purcică mare”.

Faptul de a crede că mănâncă prea mult, nu îl ajută pe masochist să-şi controleze greutatea. Ştim foarte bine că ni se întâmplă mereu ceea ce credem. Cu cât cineva se gândeşte şi se simte vinovat pentru că a mâncat prea mult, cu atât, mîncarea îngurgitată, îl va îngrăşa mai mult. Dacă cineva absoarbe multe alimente şi nu se îngraşă, înseamnă că nu are aceeaşi atitudine interioară, aceeaşi convingere. Oamenii de ştiinţă vor spune că cele două persoane au un metabolism diferit. Este adevărat că oamenii pot avea un metabolism sau un sistem, endocrin diferit, care le poate afecta corpul fizic, dar, eu rămân la convingerea că sistemul credinţelor este cel care determină tipul de metabolism, de sistem endocrin sau de sistem digestiv al unei persoane şi nu invers.

Din nefericire, masochistul se recompensează prin mâncare. Este modul lui de a se gratifica. Atunci când va începe să facă acest lucru prin alte mijloace, va simţi mai puţin nevoia de a se recompensa prin alimente. Nu trebuie să-şi poarte pică pentru acest comportament, deoarece cu siguranţă acest lucru 1-a salvat până acum, 1-a ajutat să continue să trăiască.

Conform staticticilor, 98% dintre oamenii care ţin cură de slăbire repun greutatea pierdută şi chiar puţin în plus, în momentul în care reîncep să mănânce normal. Aţi remarcat faptul

că cei care vor să slăbească spun, majoritatea, că vor să piardă, kilograme sau că tocmai au pierdut kilograme.

Am observat că, după cure de slăbire repetate, persoanele care au pierdut şi au repus din greutate foarte des, au o dificultate din ce în ce mai mare în a pierde din nou kilogramele în plus şi le este tot mai uşor să le repună la loc pe cele pierdute. Este ca şi cum corpul fizic este obosit de munca depusă. Este mult mai indicat să accepţi acea extragreutate şi să lucrezi pe rana de umilire, aşa cum este menţionat în ultimul capitol al cărţii.

Pentru a deveni mai conştient de rana sa de umilire, masochistul trebuie să recunoască în ce măsură i-a fost ruşine de el însuşi sau de alte persoane şi cât de ruşine le-a fost altora cu el. Mai mult, trebuie să devină conştient de nenumăratele ori în care se autoumileşte, adică atunci când se înjoseşte şi se simte nedemn. Iar cum este adesea un om al extremelor, începe, de obicei, prin a nu vedea nici o situaţie jenantă, pentru ca apoi să recunoască foarte multe. Când se întâmplă acest lucru, prima lui reacţie constă în a avea un şoc în faţa acestor situaţii de jenă şi de umilire, iar apoi izbucneşte în râs. Este începutul procesului de vindecare. Un alt mijloc de a deveni conştient de acest lucru constă în a conştientiza dacă este genul de persoană care vrea adesea să preia asupra lui responsabilităţile sau angajamentele altora.

Dacă vă regăsiţi în descrierea rănii de umilire, reţineţi că munca va trebui făcută la nivelul sufletului, adică pentru a vă elibera de acea rană. Dacă munca se va face doar la nivelul fizic, controlându-vă mereu pentru a nu vă îngrăşa sau pentru a nu slăbi, nu veţi fi în acord cu planul vostru de viaţă şi va trebui să vă reîncarnaţi într-un corp nou, poate şi mai gras. Dat fiind că aţi ajuns până aici, este mai înţelept să faceţi ceea ce vă va elibera sufletul.

Este important să vă daţi seama că şi mama sau tatăl vostru trăieşte o rană de umilire, în relaţie cu părintele de acelaşi sex ca şi voi. Simţind compasiune pentru părintele care suferă de această rană, îţi va fi apoi mai uşor să simţi compasiune şi pentru tine.

Să ne reamintim că principala cauză a unei răni provine din incapacitatea de a ne ierta pentru ceea ce ne facem nouă înşine sau că îi facem pe alţii să sufere. Ne este greu să ne iertăm pe noi, deoarece, de obicei, suntem inconştienţi că avem resentimente faţă de noi înşine. Cu cât este mai importantă rana de umilire, cu atât te umileşti mai mult pe tine, înjosindu-te sau comparându-te cu ceilalţi sau vei umili alte persoane fiindu-ţi ruşine de ei sau vrând să faci prea mult pentru ei. **Le reproşăm celorlalţi ceea ce ne facem noi înşine şi nu vrem să vedem.** De aceea atragem in jurul nostru persoane care ne arată ce le facem celorlalţi şi ce ne facem nouă înşine.

Am subliniat mai devreme că masca masochistului pare a fi cea mai greu de recunoscut sau de admis. Dacă vă recunoaşteţi în caracteristicile fizice ale acestei măşti şi în al celorlalte nu, vă propun să citiţi acest capitol de mai multe ori în următoarele luni. Treptat

vor reapărea situaţiile în care aţi trăit ură sau umilire. Este important să îţi acorzi timpul necesar de a recunoaşte această rană în tine.

Reamintesc faptul că comportamentele şi caracteristicile menţionate în acest capitol sunt prezente doar când cineva poartă masca de masochist crezând că astfel va evita să retrăiască umilirea. În funcţie de gravitatea rănii şi de intensitatea durerii, această mască poate fi purtată doar câteva minute pe săptămână sau aproape întotdeauna.

Comportamentele proprii masochistului sunt dictate de teama de a retrăi rana de umilire. Este posibil să vă recunoaşteţi în anumite comportamente şi nu în tot ceea ce am scris. Este aproape imposibil ca cineva să se identifice în toate comportamentele pe care le-am menţionat. Toate rănile descrise în această carte au fiecare în parte, comportamentele şi atitudinile interioare respective. Aceste moduri de a gândi, de a simţi, de a vorbi, de a acţiona, legate de fiecare rană indică o reacţie faţă de ceea ce se întâmplă în viaţă. O persoană aflată în reacţional nu este ea însăşi, nu este centrată şi nu se poate simţi fericită. De aceea este atât de util să conştientizăm momentele în care suntem noi înşine şi cele în care suntem în reacţional. Făcând toate acestea, veţi putea deveni stăpâni pe viaţa voastră, în loc să vă lăsaţi controlaţi de temeri.

Acest capitol îşi propune să vă ajute să deveniţi conştienţi de rana de umilire. Dacă vă recunoaşteţi în descrierea acestei răni, ultimul capitol conţine toate informaţiile de care aveţi nevoie pentru a vindeca acea rană şi a redeveni voi înşivă, fără să mai credeţi că viaţa este plină de umilire. Dacă nu vă recunoaşteţi în această descriere, vă sugerez să verificaţi cu cei care vă cunosc bine, dacă şi ei sunt de acord cu voi. Am menţionat deja faptul că putem să avem doar o rană mică de umilire. În acest caz veţi avea doar anumite caracteristici. Vă reamintesc că este important să aveţi încredere mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi care putem să ne înşelăm cu uşurinţă.

Dacă recunoaşteţi această rană la cineva din anturajul vostru, nu trebuie să încercaţi să-1 schimbaţi. Folosiţi mai degrabă ceea ce învăţaţi din această carte, pentru a avea mai multă compasiune pentru ceilalţi, pentru a le înţelege mai bine comportamentele reactive. Este de preferat să citească ei singuri această carte, dacă sunt interesaţi în acest sens, decât să le explicaţi conţinutul cărţii cu propriile voastre cuvinte.

Caracteristicile rănii de UMILIRE

Activarea rănii: între un an şi trei ani, în relaţia cu părintele care s-a ocupat de dezvoltarea lui fizică, de obicei mama. A te simţi umilit din cauza controlului acelui părinte

Masca: masochist

Corpul: gras, rotunjit, mic de statură, gât gros şi bombat, tensiuni în zona gâtului, a maxilarelor şi cea pelviană. Faţa rotundă, deschisă.

Ochii: mari, rotunzi, deschişi, inocenţi.

Vocabular: „a fi demn", „a fi nedemn", „mic", „gras"

Caractesr: îi este adesea ruşine de el însuşi şi de ceilalţi, sau îi este teamă ca celorlalţi să nu le fie ruşine cu el. Nu îi place să meargă repede. Îşi cunoaşte nevoile, dar nu le ascultă. Adună multe greutăţi în spate. Controlează pentru a evita ruşinea. Se crede murdar, lipsit de suflet, sau fiind mai puţin decât ceilalţi. Fuzional. Face în aşa fel încât să nu fie liber, deoarece „a fi liber" înseamnă „nelimitat". Dacă nu are limite, îi este teamă de excese. Joacă rolul mamei. Hipersensibil. Se pedepseşte pe sine crezând că astfel îl va pedepsi pe celălalt. Vrea să fie demn. Îi este ruşine, la nivelul sexualităţii, dar este senzual şi nu îşi ascultă nevoile sexuale. Compensează şi se recompensează pe sine prin mâncare.

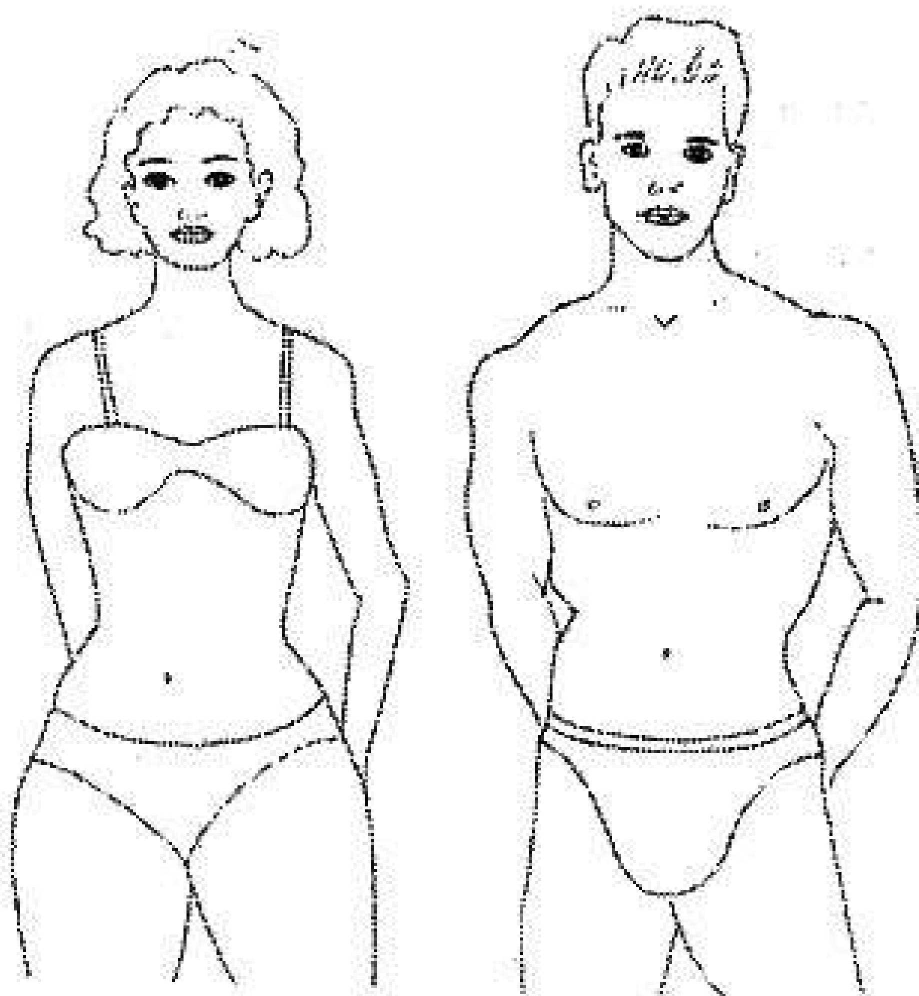
Cea mai mare frică: libertatea

Alimentaţia: îi plac alimentele grase, grele, ciocolata. Este bulimic sau mănâncă în porţii mici şi multe. Îi este ruşine să umpere sau să mănânce „prăjiturele".

Boli posibile: Dureri de spate, umeri, gât, angină, laringite, probleme respiratorii, probleme la picioare, varice, entorse, fracturi, boli de ficat, probleme cu glanda tiroidă, urticarie, hipoglicemie, diabet, probleme cu inima.

Capitolul 5

Trădarea



FIZICUL DOMINATORULUI

(Rana de trădare)

Putem trăda pe cineva, sau putem fi trădaţi de către cineva, în mai multe feluri. Conform dicţionarului, a trăda înseamnă a înceta să mai fii fidel faţă de cineva, de o cauză, a abandona sau a da în vileag pe cineva. Termenul cel mai important legat de trădare este fidelitate, antonimul cuvântului trădare. A fi fidel, înseamnă a-ţi respecta angajamentele, a fi loial şi devotat. Putem să avem încredere într-o persoană fidelă. Atunci când încrederea este distrusă, putem să suferim de trădare.

Această rană este activată la vârsta între doi şi patru ani, în momentul în care energia sexuală se dezvoltă, angrenând astfel complexul lui Oedip. Această rană este trăită în relaţie cu părintele de sex opus. Sufletul care doreşte să vindece această rană îşi va atrage un părinte cu care va avea o legătură afectivă puternică şi o atracţie mutuală foarte mare, deci un puternic complex al lui Oedip.

O să subliniez câteva explicaţii pentru cei care doresc să afle mai multe lucruri despre această teorie a complexului lui Oedip, creată de psihanalistul SIGMUND FREUD. Conform acestei teorii, toţi trăim acest complex, dar la niveluri diferite. Fiecare copil, mai ales între doi şi şase ani, devine îndrăgostit de părintele de sex opus sau de persoana care joacă acel rol, deoarece se află la vârsta la care i se dezvoltă energia sexuală, începând de atunci, copilul devine conştient de forţa lui de viaţă, forţa sexuală, sau cea care reprezintă capacitatea lui de a crea.

Este normal ca, încă de la naştere, copilul să fuzioneze cu mama lui şi să aibă o mare nevoie de atenţia ei şi de îngrijirile ei. Mama va continua totuşi să se ocupe de ocupaţiile ei cotidiene şi să aibă grijă şi de ceilalţi membri ai familiei, aşa cum făcea de fapt înainte să vină bebeluşul. Dacă mama va răspunde prea mult capriciilor lui, în aşa măsură încât devine o sclavă, copilul începe să creadă că îl poate înlocui pe tatăl său şi să o îngrijească singur pe mama lui. În acest caz, în opinia lui Freud, copilul nu va trece prin etapa oedipiană, esenţială în dezvoltarea sa, iar acest lucru va deveni ceva foarte nesănătos pentru el, la nivel psihologic şi sexual, când va fi adult.

A traversa cu bine această etapă oedipiană înseamnă că orice copil trebuie să ajungă să recunoască că, pentru naşterea lui, a fost esenţial şi un tată. Chiar dacă tatăl nu există în prezent, mama trebuie să-1 facă pe copil să simtă că acel tată există şi este la fel de important ca şi ea. Imediat ce copilul va înţelege că pentru conceperea lui s-au unit cele două sexe, va deveni interesat de sexul opus. Va dezvolta o dorinţă inconştientă de a avea un bebeluş cu părintele de sex opus. În acelaşi timp i se dezvoltă puterea creativă. Acest lucru explică comportamentul fetiţelor care înceracă să-şi seducă tatăl şi al băieţilor, care încearcă să-şi seducă mama. Fac totul pentru a obţine afecţiunea părintelui de sex opus. Vor încerca de asemenea să-1 protejeze pe acel părinte, în ciuda dezamăgirii de a nu fi primit atenţia dorită. Când un părinte având acelaşi sex ca şi copilul îl răneşte pe celălalt

părinte, de sex opus, copilul va fi foarte afectat. Unii copiii pot chiar să dorească moartea părintelui pe care îl acuză.

Din nefericire, în majoritatea cazurilor, complexul lui Oedip este foarte prost trăit deoarece, mama este foarte posesivă cu fiul ei, iar tatăl cu fetiţa lui. Cu cât e mai devalorizat tatăl, uneori chiar complet ignorat, cu atât va fi mai greu de rezolvat acest complex. Am observat că cei care suferă de rana de trădare, nu au reuşit să-şi rezolve complexul lui Oedip, când erau foarte mici. Acest lucru presupune că, ataşamentul lor faţă de părintele de sex opus este mult prea mai mare, lucru care le va afecta relaţiile afective şi sexuale, la vârsta adultă. Vor avea mereu tendinţa de a-l compara pe partenerul lor cu părintele de sex opus, sau vor avea nenumărate aşteptări din partea partenerului lor, legate de ceea ce nu au primit din partea părintelui de sex opus. În momentul actului sexual, aceste persoane au dificultăţi în a se relaxa complet. Vor fi reţinute, deoarece le este frică să se abandoneze celuilalt.

Sufletul care se încarnează cu scopul de a vindeca rana de trădare îşi alege părinţi care folosesc seducţia cu copilul lor şi care sunt centraţi mai degrabă pe ei înşişi. Cu acest gen de părinţi, copilul ajunge să simtă că ei au nevoie de el şi vrea, mai ales ca părintele de sex opus, să se simtă bine. Încearcă prin toate mjloacele să fie special pentru acel părinte. Un bărbat ce suferea de rana de trădare, îmi povestea că, în copilărie, mama şi cele două surori ale lui îl valorizau spunăndu-i că doar el ştie să facă pantofii să strălucească atât de frumos, atunci când îi dădea cu ceară sau îi lustruia. Deci, când îndeplinea cele două sarcini, se simţea special. Nu îşi dădea seama că se lăsa manipulat prin seducţie. Este un exemplu pentru a arăta cum poate fi trăită rana de trădare, în copilărie.

Copilul se simte trădat de părintele său de fiecare dată când acesta nu îşi respectă o promisiune, sau îi trădează încrederea. Trăieşte această trădare mai ales în relaţia lui de dragoste sau sexuală. De exemplu, o experienţă incestuoasă este trăită ca o trădare, în aproape toate cazurile de incest. Copilul trăieşte de asemenea o trădare de fiecare dată când simte că părintele de acelaşi sex a fost trădat de către celălalt părinte. Resimte acest lucru ca şi cum i s-ar întâmpla lui personal. Un sentiment de trădare poate fi trăit şi atunci când, o fetiţă este lăsată deoparte de tatăl ei, atunci când se naşte un bebeluş băiat în familie.

Când copilul începe să trăiască sentimente de trădare, îşi creează o mască pentru a se apăra, ca şi în cazul celorlalte răni. Această mască este cea a DOMINATORULUI. Genul de control pe care îl exercită nu este motivat de aceleaşi raţiuni precum controlul masochistului. Acesta din urmă controlează pentru a nu îi fi ruşine, sau pentru a nu-l jena pe celălalt, în timp ce dominatorul controlează pentru a fi atent la respectarea propriilor angajamente, pentru a fi fidel şi responsabil sau pentru a se asigura că ceilalţi îşi respectă promisiunile.

Dominatorul îşi creează un corp care exhibă forţa, puterea şi care pare să spună: „Sunt o persoană responsabilă, puteţi avea încredere în mine”. Un bărbat dominator se poate recunoaşte prin umerii largi, mai largi ca şi şoldurile. Câteodată se întâmplă să nu fie o diferenţă mare între lărgimea umerilor şi cea a şoldurilor, dar , cum vă spuneam într-un capitol anterior, trebuie să avem încredere în propria noastră intuiţie. Când, la prima vedere cineva emană mai multă forţă în partea superioară a corpului, este semn că e vorba despre cineva care suferă de trădare. Dacă vedem un bărbat cu umerii largi, bicepşi bine dezvoltaţi, pieptul bombat şi purtând un tricou mulat pentru a-şi evidenţia muşchii, vom şti că acel bărbat are o rană de trădare importantă. La o femeie dominatoare această forţă se concentrează mai degrabă la nivelul şoldurilor, a feselor, a pântecelui şi a copaselor. Coapsele puternice reprezintă de asemenea una dintre caracteristicile fizice ale unei femei cu această rană. Partea inferioară a corpului ei este, în general, mai largă decât umerii. Când cineva are corpul în formă de pară, cu cât este mai accentuată partea groasă a perii, cu atât este mai importantă rana de trădare.

În anumite cazuri se poate observa şi fenomenul invers. Un bărbat poate avea şoldurile şi coapsele mai largi decât umerii, iar o femeie poate avea un corp masculin, adică umerii largi, şolduri şi coapse mai subţiri. După observarea şi verificarea mai multor cazuri de acest gen, am ajuns la concluzia că rana lor de trădare a fost trăită în relaţia cu părintele de acelaşi sex, mai degrabă decât cu cel de sex opus. Complexul lui Oedip, nu a fost, în cazul lor, trăit normal, adică cu părintele de sex opus. Aceste persoane s-au ataşat mult de părintele de acelaşi sex şi l-au ignorat prea mult pe celălalt. Pot să spun totuşi că astfel de cazuri sunt rare. De aceea, în acest capitol mă voi referi mai mult la persoanele care trăiesc această rană de trădare cu părintele se sex opus. Se întâmplă adesea ca un astfel de corp să indice o rană de respingere ce poate fi văzută într-un corp fragmentat.

În ansamblu, persoanele care poartă masca dominatorului îşi ocupă bine locul ce li se cuvine şi sunt foarte fizice. Adesea emană un aer „ia uitaţi-vă la mine!” Se întâmplă uneori să aibă mai multe kilograme în plus, dar nu se poate spune că sunt grase. Le numim mai degrabă persoane puternice. Văzute din spate, nu par grase. Totuşi, privite din faţă astfel de persoane, bărbaţi sau femei, pot avea burta mare, umflată. Este modul lor de a-şi arăta forţa prin pântecele mare care exprimă „Eu sunt capabil”. În ţările orientale această forţă se numeşte forţa lui Hara.

Precizez că, <u>creşterea în greutate, în general, este în relaţie cu partea mentală a unei persoane care crede că nu ocupă suficient de mult loc în propria ei viaţă</u>. Un surplus de greutate nu înseamnă deci automat o rană de umilire, rană descrisă în capitolul anterior. Pentru un masochist greuatea este un mijloc în plus pentru a se simţi umilit. În cazul celorlalte răni, creşterea în greutate este mai mult în relaţie cu convingerea lor că trebuie să ocupe mai mult spaţiu. Observăm că fugarul şi dependentul, care sunt foarte subţiri, chiar foarte slabi, nu vor să ocupe mai mult spaţiu. Acest lucru îl ajută pe fugar să fie mai invizibil, iar pe dependent să pară mai slab, deci să fie ajutat mai mult.

Privirea persoanelor de tip dominator este intensă, seducătoare. Când o astfel de persoană priveşte pe cineva, are talentul de a-l face să se simtă special, important. Văd lucrurile foarte repede. Iar intensitatea privirii îi ajută să vadă repede ansamblul a ceea ce se întâmplă în jurul lor. Dominatorul îşi foloseşte mult ochii pentru a-l ţine pe celălalt la distanţă când este defensiv sau pentru a-l fixa şi scruta pe celălalt într-un mod intimidant. Se protejează astfel pentru a nu îşi arăta slăbiciunea, vulnerabilitatea sau neputinţa.

Vă reamintesc că atunci când cineva nu are decât una dintre caracteristicile menţionate mai sus, rana acelei persoane este mai puţin importantă. Se poate recunoaşte domeniul în care o persoană este dominatoare şi îi este teamă de trădare, prin partea corpului care indică forţă sau putere. De exemplu, când o femeie sau un bărbat are şolduri puternice şi o burtă proeminentă, ca o protecţie foarte bună, acest lucru indică o furie simţită împotriva sexului opus, lucru care se manifestă mai ales la nivelul sexualităţii. Se poate ca acea persoană să se fi simţit hărţuită sexual, în copilărie sau să fi fost victima unui abuz sexual, ceea ce explică această formă de protecţie sexuală.

Dacă vă recunoaşteţi în descrierea fizică a dominatorului, dar sunteţi mai degrabă o persoană introvertită, se poate să fie mai dificil pentru voi să vă recunoaşteţi în comportamentele pe care le voi descrie în continuare, deoarece controlul pe care îl exercitaţi este mult mai ascuns, deci mult mai greu de conştientizat. În acest caz, cei care vă cunosc foarte bine, ar putea să vă spună, citind ceea ce urmează, dacă purtaţi masca dominatorului. Când o persoană este mai extrovertită, controlul ei este mai vizibil şi mai uşor de reperat.

La nivelul comportamentului şi a atitudinilor interioare ale dominatorului, forţa este o caracteristică comună tuturor persoanelor care au o rană de trădare. Este important pentru acestea să abordeze această forţă şi mai ales curajul lor. Sunt foarte exigete cu ele însele şi vor să le demonstreze celorlalţi de ce sunt capabile. Trăiesc orice act de laşitate, deci de lipsă de curaj, ca fiind o trădare. Îşi vor reproşa enorm dacă renunţă la un proiect, dacă nu au avut curajul de a merge până la capăt. Le este foarte greu să accepte laşitatea celorlalţi.

Dat fiind faptul că le este foarte greu să accepte orice formă de trădare provenind de la ei înşişi sau de la ceilalţi, dominatorii fac tot ce le stă în putinţă pentru a fi persoane responsabile, puternice, speciale şi importante. Astfel, dominatorul îşi satisface ego-ul care nu vrea să vadă de câte ori pe săptămână se trădează pe el însuşi sau trădează pe altcineva. În general, este inconştient de acest lucru, deoarece a trăda este atât de inacceptabil pentru el, încât nu vrea să admită că poate face aşa ceva. Dacă este conştient că a trădat pe cineva, de exemplu prin nerespectarea unei promisiuni, va găsi tot felul de scuze şi poate adesea, să recurgă la minciună pentru a ieşi din acea situaţie. Va afirma, de exemplu, că s-a gândit la acel lucru, când, în realitate a uitat complet ceea ce avea de făcut.

Să ne reamintim că fiecare dintre rănile noastre există pentru a ne atenţiona asupra faptului că, **dacă ceilalţi ne fac să suferim, se întâmplă si datorită faptului că şi noi îi facem să**

sufere sau ne facem pe noi înşine să suferim. Acest lucru nu poate fi înţeles sau acceptat de către ego. Dacă vă recunoaşteţi în masca dominatorului şi simţiţi o oarecare rezistenţă citind aceste rânduri, înseamnă că ego-ul este cel care opune rezistenţă, nu inima.

Dintre cele cinci răni, dominatorul este cel care are cele mai multe aşteptări de la ceilalţi, deoarece îi place să prevadă totul şi astfel să controleze. Am menţionat într-un capitol precedent că şi dependentul are multe aşteptări din partea celorlalţi, dar este vorba de aşteptări în relaţie cu nevoia lui de a fi ajutat şi susţinut din cauza rănii sale de abandon. Astfel, se simte important. Aşteptările dominatorului faţă de ceilalţi au drept scop verificarea felului în care fac ceea ce au de făcut, dacă o fac bine sau nu, precum şi verificarea încrederii pe care o poate avea în ei. Mai mult, este foarte abil în a ghici aşteptările celorlalţi. I se întâmplă frecvent să spună sau să facă ceva în funcţie de aşteptările celuilalt, fără a avea neapărat intenţia de a face ceea ce a spus.

Dominatorul are o personalitate foarte puternică. Îşi afirmă convingerile cu forţă şi se aşteaptă ca şi ceilalţi să adere la credinţele lui. Îşi formează foarte repede o părere despre cineva sau despre o situaţie şi este convins că are dreptate. Îşi afirmă punctul de vedere într-un mod categoric şi vrea cu orice preţ să-i convingă pe ceilalţi. Va folosi foarte des expresia „Ai înţeles?" pentru a se asigura că este înţeles pe deplin. Crede că atunci când cineva îl înţelege, acea persoană este de acord cu el, lucru care, din nefericire, nu este valabil. Am verificat cu mai multe persoane de tipul dominantului dacă îşi dădeau seama cât de mult încercau să mă convingă atunci când îşi exprimau părerea şi nu îşi dădeau seama de intenţia lor. Toate măştile au un punct comun: atunci când o persoană poartă masca este inconştientă de acest lucru. Din contră, cei din jurul ei văd destul de uşor masca pe care o poartă acea persoană.

Dominatorul face în aşa fel încât să nu se afle în situaţii de confruntare în care nu ar deţine controlul. Când este cu persoane pe care le consideră rapide şi puternice, se va retrage din teamă de a nu putea să le facă faţă.

Dominatorul este rapid în acţiunile sale. Înţelege sau vrea să înţeleagă foarte repede şi are dificultăţi atunci când cuiva îi ia prea mult timp pentru a explica sau povesti ceva. Întrerupe adesea şi răspunde chiar înainte ca interlocutorul lui să fi terminat ce avea de spus. În schimb, dacă cineva va îndrăzni să-i facă acelaşi lucru, îi va spune foarte răspicat: „Lasă-mă să termin, nu am terminat ce aveam de spus!"

Are mult talent şi îşi face repede treaba. Deci, nu prea are răbdare cu cei care sunt mai lenţi. Trebuie să facă eforturi pentru a-i tolera. Este adesea o ocazie în care încearcă să-i controleze pe ceilalţi. De exemplu, când se află la volan, în spatele unui şofer care merge foarte încet, devine nerăbdător şi se înfurie. Părintele dominator va pretinde copiilor lui să fie rapizi şi să înveţe repede. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce îl priveşte pe el. Când lucrurile nu se mişcă suficient de repede pentru gustul lui şi, mai ales, când îl deranjează

un lucru neprevăzut se înfurie foarte uşor. Îi place să fie primul, mai ales când este într-o competiţie. A termina primul este mai important pentru el decât a face bine ceea ce are de făcut. Uneori va ajunge chiar să-şi creeze propriile reguli de joc pentru ca totul să fie în avantajul lui.

Când lucrurile nu se desfăşoară conform aşteptărilor lui, devine foarte repede agresiv, deşi nu se consideră o persoană agresivă. Se vede pe sine ca fiind, mai degrabă, o persoană care se afirmă, puternică, care nu se lasă uşor influenţată. Dominatorul este, dintre toate cele cinci caractere, cel care are cel mai des oscilaţii de dispoziţie. La un moment dat poate fi plin de iubire şi atenţie, iar în secunda următoare, poate să se înfurie din cauza unui mic incident. Cei din jurul lui nu ştiu cum să se poarte în faţa lui. Iar ceilalţi trăiesc frecvent acest gen de atitudine ca pe o trădare.

Dominatorul are mult de exersat în ceea ce priveşte răbdarea şi toleranţa lui, mai ales când este vorba de situaţii care îl împiedică să lucreze şi să facă ceva în felul lui şi în funcţie de aşteptările celorlalţi. De exemplu, dacă este bolnav, va face tot posibilul să se vindece foarte repede pentru a-şi putea relua activităţile. Când cei apropiaţi sau cei care au un angajament faţă de el sunt bolnavi, nu mai are răbdare.

Dominatorul are tendinţa de a „prevedea" viitorul, adică încearcă să anticipeze tot ce se va întâmpla în viitor. Mentalul lui este foarte activ. Cu cât rana este mai puternică, cu atât vrea mai mult să controleze totul pentru a nu suferi de trădare şi cu atât mai mult vrea să anticipeze viitorul. Inconvenientele majore ale acestei atitudini constau în faptul că el vrea ca totul să se petreacă aşa cum a prevăzut şi este plin de aşteptări faţă de viitor. Această atitudine îl împiedică în acelaşi timp, să-şi trăiască din plin momentul prezent. De exemplu, atunci când lucrează, va fi ocupat să-şi planifice vacanţele viitoare, iar în timpul vacanţei îşi va organiza întoarcerea la servici sau îşi va face griji pentru ceea ce se întâmplă acasă în lipsa lui. Adeseori este grăbit să vadă ce anume se va întâmpla şi dacă totul se va întâmpla aşa cum a prevăzut el, în loc să profite de momentul prezent.

Dominatorului îi place să ajungă undeva mai devreme, pentru a-şi asigura controlul asupra situaţiilor. Nu îi place să întârzie şi nu tolerează persoanele care întârzie, deşi acest lucru îi oferă o altă ocazie de a le controla, încercând să le schimbe. Devine nerăbdător dacă termină o sarcină cu întârziere sau dacă altcineva i-a promis o lucrare pe care i-o predă cu întârziere. Această dificultate este trăită mai ales cu persoanele de sex opus, cu care se enervează mai uşor decât cu celelalte. Iar cum este exigent, se întâmplă des să nu-şi acorde timpul necesar pentru a efectua o lucrare şi să nu acorde acest timp nici celorlalţi.

Îi este greu să atribuie cuiva o sarcină şi să aibă încredere în acea persoană. Va încerca să controleze mereu dacă sarcina respectivă se îndeplineşte conform aşteptărilor lui. Are o dificultate atunci când trebuie să-i arate cuiva cum să facă ceva, iar acea persoană învaţă încet. El nu are timp de pierdut. Când deleagă sarcini e vorba despre lucruri uşoare sau funcţii în cazul cărora nu va fi acuzat dacă nu sunt îndeplinite corect. De acea dominatorul

trebuie să fie rapid: face aproape totul singur, dacă nu, se ocupă cu supravegherea celor care îl ajută.

Dă impresia că are ochi şi urechi peste tot, pentru a verifica ce fac ceilalţi şi pentru a se asigura că îşi îndeplinesc bine sarcinile. Este mai exigent cu ceilalţi decât cu sine însuşi. Are mai multă încredere în persoanele de acelaşi sex şi îi verifică şi controlează mai mult pe cei de sex opus. Rana de trădare se activează în cazul dominatorului de fiecare dată când se află în prezenţa cuiva care nu îşi respectă angajamentele.

Dominatorul, considerându-se o persoană foarte muncitoare şi responsabilă, are dificultăţi cu lenea. În opinia lui, cineva nu are dreptul să lenevească decât după ce şi-a îndeplinit toate sarcinile de care este reponsabilă şi nu înainte de asta. A vedea pe cineva care nu face nimic, mai ales dacă e o persoană de sex opus, îl enervează foarte tare. O va considera pe acea persoană leneşă şi îi va fi greu să aibă încredere în ea. Mai mult, face în aşa fel încât toată lumea să ştie ce a făcut el, cum anume a procedat şi cât a lucrat, astfel încât ceilalţi vor vedea cât de responsabil este el şi că este o persoană de încredere. Dominatorul detestă momentele în care ceilalţi nu au încredere în el. Se consideră atât de responsabil şi de talentat încât crede că ceilalţi ar trebui să apeleze la el. Cu toate acestea nu vede cât de greu îi este lui să aibă încredere în ceilalţi.

Dominatorul opune rezistenţă când trebuie să se confeseze cuiva, deoarece îi este teamă că acele confidenţe vor fi folosite împotriva lui într-o zi. Trebuie să aibă multă încredere în cineva pentru ca acesta să devină confidentul lui. În schimb, este primul care povesteşte celorlalţi ce i s-a încredinţat, dar se înţelege de la sine că are un motiv foarte serios pentru a o face.

Îi place să condimenteze puţin ceea ce spun sau fac ceilalţi. De exemplu, dacă o mamă îi explică ceva copilului ei, tatăl dominator, trecând pe lângă ei va spune: „ Ai înţeles ce ţi-a spus mama ta?" Situaţia respectivă nu îl priveşte deloc, dar totuşi se amestecă. Dacă o astfel de situaţie se întâmplă unei fetiţe, se poate întâmpla destul de uşor ca ea să o considere drept o trădare, mai ales când ea este fetiţa tatei, iar el nu îi ia apărarea când mama o pedepseşte. În general, dominatorului îi place să aibă ultimul cuvânt, de aceea găseşte mereu ceva de adăugat la orice....sau aproape orice.

Se ocupă mult de treburile altora. Cum vede repede tot ce se întâmplă în jurul lui şi se consideră mai puternic decât ceilalţi, îşi asumă cu uşurinţă toate sarcinile. Crede că trebuie să-i ajute pe ceilalţi să-şi organizeze viaţa. Nu îşi dă seama că acţionează astfel pentru a avea controlul. Ocupându-se de ceilalţi, poate controla ceea ce vor ei să îi facă, cum şi când anume o vor face. Când un dominator se ocupă de problemele celorlalţi, are sentimentul că aceştia sunt mai slabi decât el. Este o modalitate deghizată de a-şi arăta propria forţă. Când cineva nu crede destul în propria lui forţă, va face totul pentru a încerca să o arate celorlalţi. Iar a se ocupa de cei mai slabi este adesea o modalitate folosită în acest scop.

Mai mult, dominatorul este foarte sensibil, dar e vorba despre o sensibilitate care nu se vede prea mult, deoarece este prea ocupat să îşi arate forţa. Am constatat în capitolele anterioare că dependentul se ocupă de ceilalţi pentru a-şi asigura suportul şi sprijinul acestora şi că masochistul acţionează astfel pentru a fi o persoană bună şi pentru a nu le da celorlalţi motive să le fie ruşine cu el. În ceea ce îl priveşte, dominatorul se ocupă de treburile altora pentru a nu suferi el de trădare sau pentru a se asigura că ceilalţi răspund aşteptărilor lui. Dacă te recunoşti ca fiind o persoană care se crede responsabilă să aranjeze viaţa celor pe care îi iubeşte, îţi sugerez să examinezi cu atenţie motivaţia pe care o ai.

Ego-ul dominatorului se simte frustrat imediat când cineva îl critică în ceea ce face deoarece nu îi place să fie supravegheat, mai ales de către un alt dominator. Are multe dificultăţi cu persoanele autoritare, deoarece crede că acestea vor să îl controleze. Se justifică şi are întotdeauna o motivaţie bună pentru a face lucrurile aşa cum vrea el. Îşi recunoaşte cu dificultate temerile şi nu vrea să vorbească despre slăbiciunile sale. De altfel, încă de foarte mic, dominatorul începe să spună: „Sunt capabil să fac asta, lasă-mă să o fac singur!" vea să facă lucrurile în stilul lui, dar îi place ca ceilalţi să îl recunoască, să îl felicite şi, mai ales, să remarce ceea ce a făcut el.

Nu vrea să îşi arate vulnerabilitatea de teamă ca cineva să nu o descopere şi să profite, controlându-1. Îi place să se arate ca fiind curajos şi puternic, cât mai des posibil.

În general, face doar ce şi cum vrea el. Le spune celorlalţi ceea ce vor ei să audă, dar nu ţine cont de părerea lor şi până la urmă face cum vrea el. De exemplu, îmi amintesc că într-o zi, eu şi soţul meu am angajat pe cineva de tipul dominatorului, să facă anumite lucrări în casă. Explicându-i acelui domn ce anume voiam să facă şi cu ce să înceapă, am observat că nu îi convenea ce spuneam eu şi nu îi plăcea ca eu să îi spun ce are de făcut, deoarece el era expertul în materie de reparaţii. Prin urmare, a încercat să mă convingă de felul în care vedea el lucrurile, fără a ţine seama de priorităţile noastre. I-am spus că înţeleg punctul lui de vedere, dar că pentru a răspunde nevoilor noastre, eu şi soţul meu preferăm altceva. „Foarte bine !" a răspuns el. Totuşi, după două zile am descoperit că făcuse exact cum vruse el. Când i-am mărturisit nemulţumirea mea, deoarece nu făcuse ceea ce îi cerusem, avea deja pregătite toate justificările. A făcut în aşa fel încât să aibă el ultimul cuvânt, deoarece era prea târziu să o ia de la capăt cu lucrarea.

Am spus mai devreme că dominatorului nu îi plac persoanele autoritare, dar nu îşi dă seama de câte ori el însuşi dă ordine şi ia foarte repede decizii în numele celorlalţi. Îmi place mult să observ un dominator aflat într-un post de conducere sau de supraveghere, într-un loc public precum un restaurant, un spital, un magazin etc. Vrea să ştie tot ceea ce se întâmplă, îşi spune părerea fără să îi fi cerut cineva acest lucru, se pare că nu se poate abţine să nu adauge un comentariu personal la ceea ce spun sau fac ceilalţi.

Într-o zi am observat într-un restaurant un chelner de tipul dominatorului, care se răstea la un altul, ce întrunea toate caracteristicile tipului de fugar. Dominatorul îi spunea tot timpul

fugarului ce avea de făcut şi pe cine trebuia să servească. Fugarul îşi ridica ochii spre cer în semn de exasperare. Îi împărtăşeam soţului meu observaţiile mele, spunându-i că cei doi chelneri riscau să ajungă la o ceartă serioasă, când cel de tipul fugarului, cel care ne servea, s-a îndreptat spre noi şi a început să ne povestească cât de grea era situaţia lui şi că se pregătea să plece de acolo, în curând.

Cunoscând rănile, nu am fost surprinsă să aud plângerile lui, deoarece un fugar care se simte foarte respins, preferă să fugă decât să facă faţă situaţiei. Cel mai interesant lucru din această situaţie este faptul că ospătarul dominator nici măcar nu era patronul sau superiorul celuilalt. Avea exact aceeaşi funcţie ca şi fugarul, doar că pur şi simplu, îşi asumase răspunderea de a-1 face pe celălalt un chelner la fel de bun ca şi el. Dominatorul părea clar deaspura situaţiei şi controla disputa foarte bine. Părea foarte mândru de el şi nu îşi dădea seama de atitudinea sa de a controla totul. Era mai degrabă ocupat să îi arate şefului că el este un muncitor bun şi că poate avea înceredere în el în orice situaţie. În opinia lui, celălalt chelner ar fi trebuit să fie recunoscător pentru ajutorul pe care i-1 dădea. Ceea ce noi numim control este în ochii unui dominator echivalent cu ajutor.

Dat fiind că eu şi soţul meu mâncam destul de des în acel restaurant, pe parcursul deplasărilor noastre, mi se pare foarte util să cunoaştem diversele tipuri de răni, deoarece asta mă ajută să ştiu cum să mă adresez, de exemplu, chelnerilor. De exemplu, ştiu că dacă îi fac o remarcă neplăcută unui dominator, sau dacă îi vorbesc despre o greşeală pe care a facut-o, va începe imediat să se justifice şi poate chiar să mintă pentru a-şi salva reputaţia şi a nu îşi strica imaginea. Dacă abordarea mea este dominatoare, nu voi obţine ceea ce vreau. Trebuie să simtă că este ceva ce vine de la el şi nu ceva impus de altcineva. Am trăit câteva experienţe în care, chelnerul mă lăsa să aştept în mod intenţionat, numai pentru a-mi demonstra cine are ultimul cuvânt de spus.

Când cineva încearcă să-1 convingă pe un dominator de o idee nouă, acesta este uşor sceptic. Cel mai greu lucru pentru el este să fie luat prin surprindere, când nu are timp să se pregătească. Iar nefiind pregătit, riscă să nu aibă controlul, în consecinţă riscă să fie el controlat.

Cum efectul unei surprize este un lucru greu de trăit pentru el, prima lui reacţie constă în a se retrage şi a rămâne în stare de alertă. Trebuie să fie pregătit pentru orice eventualitate şi îi place să se gândească dinainte la toate posibilităţile, pentru a fi pregătit. Nu îşi dă seama de câte ori îşi poate schimba el însuşi planul şi îi pune pe cei apropiaţi în situaţii surprinzătoare, datorate schimbărilor făcute în ultimul minut. Atunci când el este cel care decide, îşi acordă dreptul să-şi schimbe părerea foarte uşor.

O doamnă care are rana de trădare îmi povestea că, atunci când era tânără, încerca mereu să ghicească dinainte reacţiile tatălui său, reacţii pe care le trăia foarte dificil. Când se aştepta ca tatăl ei să o lovească, deoarece făcuse ceva urât, el nici măcar nu o atigea. Când ea se aştepta să fie lăudată pentru rezultatele bune la şcoală, el o lovea, fără ca ea să ştie

cauza acelei furii. Acest exemplu demonstrează faptul că, rana de trădare a acelei fete atrăgea genul acesta de comportament, la fel ca şi rana de trădare a tatălui ei, care îl determina să adopte acest comportament. Era ca şi cum, acestuia din urmă îi făcea o plăcere perversă să o surprindă, să nu corespundă aşteptărilor ei, pe care se părea că le ştie dinainte. Acest lucru se explică prin fuziunea dintre un tată şi fiica sa sau o mamă şi fiul ei care trăiesc acest gen de rană. Orice comportament imprevizibil din partea părintelui antrenează, în general, un sentiment de trădare la copilul de gen dominator.

Dominatorul îi consideră foarte repede pe ceilalţi drept ipocriţi, din cauza lipsei lui de încredere. Din contră, prin comportamentul lui manipulator, am putea foarte des să îl considerăm pe el un ipocrit. De exemplu, atunci când lucrurile nu merg cum vrea el, acest fapt îl enervează şi va începe să vorbească pe la spatele persoanei vizate, oricui vrea să-1 asculte. În acel moment, nu îşi dă seama că şi lui i se întâmplă să fie ipocrit.

Dominatorul nu suportă să fie minţit. Va spune:"prefer să primesc o palmă decât să fiu minţit."El însuşi minte foarte des, dar pentru el, acelea nu sunt minciuni. Găseşte motivaţii serioase pentru a deforma adevărul. Minciunile lui, în general mai subtile, sunt necesare, după părerea lui, pentru a-şi atinge scopurile sau pentru a se justifica. De exemplu, menţionam mai devreme că reuşeşte să ghicească uşor aşteptările celorlalţi şi că adesea le spune ceea ce vor ei să audă. Din nefericire nu poate să-şi respecte mereu cuvântul dat, deoarece se angajează în ceva fără să verifice dacă va putea să-şi respecte angajamentul. Va găsi prin urmare, tot felul de scuze, chiar şi pe aceea că a uitat complet că şi-a luat un angajament. Ceilalţi trăiesc astfel de situaţii ca pe o minciună şi ca pe o trădare, el poate să califice astfel de comportamente ca fiind expesia unor limite, de exemplu. În mod paradoxal, el personal trăieşte foarte dificil faptul că cineva nu îl crede. Dacă cineva nu are încredere în el se crede trădat. Iar pentru a evita acest sentiment dureros de trădare, va face totul pentru ca ceilalţi să aibă încredere în el.

În timpul atelierelor mele, multe femei se plângeau că soţul lor le manipula şi le controla minţind foarte des. După ce am verificat, am constatat că majoritatea acelor bărbaţi erau dominatori. Nu vreau să spun că toate persoanele de tipul dominator mint, dar acest lucru este mai frecvent în cazul lor. Dacă vă recunoaşteţi având această rană, vă sugerez să fiţi foarte atenţi, deoarece cel mai adesea, cel care minte crede că minciunile lui sunt adevărate, sau nici măcar nu îşi dă seama că minte. Aţi putea chiar să îi întrebaţi pe cei care vă cunosc mai bine dacă ei au impresia sau îşi dau seama că vi se întâmplă des să minţiţi.

De asemenea, dominatorul nu poate suporta persoanele care trişează. În schimb, când el însuşi trişează, de exemplu când joacă cărţi, pretinde că o face pentru a se amuza sau a verifica dacă ceilalţi îşi dau seama. Dacă trişează când îşi face raportul de impozite, va spune că toată lumea face la fel.

Mai mult, dominatorului nu îi place să fie pus într-o situaţie în care trebuie să dea raportul despre felul în care acţionează altcineva, un coleg de serviciu de exemplu. Ştie că atunci când cineva îi face acelaşi lucru, trăieşte situaţia ca pe o trădare. Deci nu vea să facă acelaşi lucru celorlalţi. În urmă cu câţiva ani, la biroul atelierului *Ascultă-ţi corpul*, o angajată nouă, care trebuia să dea relaţii clienţilor prin telefon, le dădea acestora informaţii greşite. Acest lucru se întâmpla deja de mai multe săptămâni, când am aflat de la o altă angajată. Am verificat cu cea care lucra lângă acea angajată, dacă îşi dăduse seama de ce se întâmpla. Ea mi-a mărturisit că ştia de la început, dar că „a-şi turna colegii" nu făcea parte din sarcinile ei. Vă puteţi imagina cât de furioasă era atunci partea mea de dominatoare, care ţinea dintotdeauna la reputaţia atelierului *Ascultă-ţi corpul*.

De fapt, reputaţia dominatorului este foarte importantă. Când cineva spune sau face ceva ce ar putea să-i afecteze reputaţia bună pe care încearcă să o menţină, se simte insultat şi e furios, deoarece trăieşte acea situaţie ca pe o trădare gravă. Va ajunge chiar să mintă pentru a-şi meţine sau salva reputaţia sa bună. Ceea ce contează cel mai mult pentru el este să aibă reputaţia unei persoane de încredere, responsabilă, care îşi face foarte bine treaba. Atunci când vorbeşte despre el, nu se destăinuie în totalitate, nu vorbeşte decât de lucruri care îi asigură o reputaţie bună.

Are o dificultate chiar şi atunci când i se cere să fie girant pentru cineva care împrumută bani, de frică să nu îşi piardă buna reputaţie dacă celălalt nu plăteşte datoria. Dacă, după îndelungi cugetări se hotărăşte totuşi să fie girant pentru o altă persoană, iar aceasta nu îşi va respecta angajamentul de plată, dominatorul va trăi acea situaţie ca pe o trădare gravă şi greu de suportat. El este o persoană căreia nu îi place să facă datorii, iar când o face, le va rambursa cât mai repede cu putinţă pentru a nu-şi strica reputaţia.

Am observat că şi părinţii de tipul dominator acţionează de asemenea pentru a-şi păstra buna reputaţie, mai degrabă decât pentru fericirea copiilor lor. Vor încerca să-i convingă pe copii că este pentru binele lor, dar aceştia nu se lasă înşelaţi. Ştiu că părinţii de acest gen se gândesc mai degrabă la ei înşişi. Părintele dominator vrea să decidă pentru copiii lui, în timp ce, cel care se gândeşte într-adevăr la fericirea copiilor, va verifica cu aceştia ce anume îi face fericiţi.

Persoanelor dominatoare nu le place să se găsească în situaţii în care nu ştiu să răspundă la o întrebare. Din această cauză sunt interesate, în general, să cunoască multe lucruri şi le place să înveţe despre multe subiecte. Când li se pune o întrebare, ele încearcă să găsească un răspuns, cu riscul de a spune orice, deoarece le este foarte greu, chiar imposibil să mărturisească: „nu ştiu răspunsul”. Interlocutorul, dându-şi repede seama că acea persoană nu ştie răspunsul, poate avea impresia că este minţit. Când cineva spune: „nu ştiam...” dominatorul îşi face aproape o datorie din a răspunde: „eu ştiam. Nu mai ştiu unde am auzit asta, dar ştiam” sau „am aflat lucrul acesta în cutare loc”. Din nefericire, nu este

întotdeauna adevărat ce spune. Iar expresia „eu ştiam” este foarte des folosită de către dominator.

Dominatorul se simte insultat când cineva se ocupă de treburile lui fără ca el să-i fi dat permisiunea. Dacă, de exemplu, cineva îi citeşte corespondenţa, poate avea o criză de furie. Dacă altcineva intervine sau răspunde pentru el când el este de faţă, se va simţi de asemenea insultat, deoarece va crede că celălalt nu are încredere în capacităţile lui. Nu îşi dă seama, în schimb că lui i se întâmplă des să intervină şi să vorbească în locul celorlalţi. De exemplu, un bărbat de tipul dominator, căsătorit cu o femeie de genul dependent (cu o rană de abandon) va fi mereu tentat să-i spună soţiei lui cum şi de ce să facă cutare sau cutare lucru. Din nefericire, acest gen de femeie va suferi în tăcere.

Ţin să adaug că într-un cuplu în care unul dintre parteneri este de genul dominator, iar celălalt dependent, primul va fi adesea dependent de slăbiciunea sau de dependenţa celuilalt. Se crede puternic pentru că îl controlează pe celălalt, dar, în realitate este vorba doar despre alt gen de dependenţă. Când două persoane de tip dominator trăiesc împreună, este mai degrabă vorba despre o relaţie de putere.

Toate exemplele pe care le-am citat sunt situaţii trăite ca o trădare de către un dominator. Dacă vă surprinde acest lucru, înseamnă că noţiunea pe care o aveţi despre „trădare” este prea limitată. În ceea ce mă priveşte, am lucrat timp de ani de zile pentru a ajunge la această realizare. Vedeam foarte clar în corpul meu că aveam o rană de trădare, dar nu reuşeam să fac o legătură între ceea ce se întâmplase în viaţa mea şi această rană. Mi-a fost în special dificil să fac o legătură cu tatăl meu cu care trăisem un puternic complex al lui Oedip. Îl adoram atât de mult încât nu vedeam în ce anume aş fi putut să mă simt trădată de el, şi mai ales, să admit că puteam avea resentimente faţă de el.

Am reuşit să consimt, după mai mulţi ani că de fapt tata nu răspundea aşteptărilor mele de a fi un bărbat responsabil. Eu provin dintr-o familie în care, în general, femeile erau cele care luau hotărâri, iar bărbaţii le secondau. Am regăsit acest comportament la părinţii mei, precum şi la unchii şi mătuşile mele. Am ajuns la concluzia că femeile îşi asumau toată răspunderea deoarece erau mai puternice, mai capabile. Bărbaţii erau, deci, slabi în ochii mei deoarece nu controlau nimic. În realitate, concepţia mea era falsă, deoarece nu însemnă că dacă o persoană nu ia decizii este iresponsabilă. A trebuit de asemenea să-mi redefinesc noţiunile de responsabilitate şi angajament.

Când am avut timp să mă gândesc la cea ce se petrecuse în copilărie, mi-am dat seama că mama lua majoritatea deciziilor, dar, în acelaşi timp, tata îşi respecta întotdeauna promisiunile faţă de ea şi îşi asuma responsabilităţile. Când una dintre deciziile luate de mama se dovedea a nu fi cea mai bună, tata îşi asuma consecinţele în aceeaşi măsura ca şi ea. Deci, era un bărbat responsabil.

Pentru a ajunge să înţeleg noţiunea de responsabilitate mi- am atras un prim partener şi doi băieţi pe care îi consideram iresponsabili şi pe care am încercat să-i controlez mult timp, înainte de a-mi da seama că avean această părere despre toţi bărbaţii, în general. Acest lucru explică de ce eram foarte prudentă cu persoanele de sex opus, ca orice dominator de altfel. Pentru a mă ajuta să mă vindec de rana de trădare, mi- am atras un al doilea partener care şi el suferea de aceeaşi rană. Datorită lui, pot să verific zi de zi progresele pe care le fac şi, în consecinţă, diminuarea rănii. Pot să văd o mare diferenţă între comportamentul meu faţă de el şi comportamentul pe care îl aveam cu fostul meu partener.

Dominatorului îi este de asemenea teamă de angajament, iar acestă teamă provine dintr-o frică şi mai mare: teama de a renunţa la un angajament. Consideră că a nu îşi respecta promisiunea şi a renunţa la un angajament sunt sinonime cu trădarea. În concluzie, se crede obligat să-şi respecte cuvântul dat şi, dacă îşi asumă prea multe angajamente, se va simţi îngrădit. Decât să iasă dintr-un angajament, preferă să nu se angajeze deloc. Cunosc, de exemplu, pe cineva care pretinde întotdeauna ca ceilalţi să-i telefoneze. Mai mult vrea să ştie exact ziua şi ora când va fi sunat. Dacă cineva uită să îl sune, o va suna el pe acea persoană, care nu şi-a respectat angajamentul, pentru a-i spune părerea lui. Nu îşi dă seama că pretinde foarte mult de la ceilalţi şi că el însuşi are o dificultate în a se angaja. Observându-1 am constatat marea cantitate de energie necesară pentru a controla totul în acest mod. Iar acest comportament îl face să continue să-şi alimenteze rana de trădare.

Mai multe persoane care suferă de trădare au suferit datorită faptului că părintele de sex opus nu şi-a respectat angajamentul conform aşteptărilor pe care copilul le avea faţă de un părinte ideal.

Mă gândesc, printre altele, la un domn care are azi mai mult de şaizeci de ani şi care trăia singur cu mama lui, când era mic. Aceasta ieşea cu toţi bărbaţii care nu ezitau să cheltuiască mult pentru ea. Când avea 15 ani, mama lui a plecat cu unul dintre acei bărbaţi, deoarece era dispus să cheltuiască o avere cu ea. Mama şi-a trimis fiul la un internat, lucru care 1-a făcut să sufere de abandon şi mai ales de trădare. Devenit adult, maniera lui de a atrage femeile era aceea de a cheltui bani şi nu de a se angaja cu adevărat în vreo relaţie. Credea că astfel se va răzbuna pe mama lui, dar, în realitate, avea aceeaşi rană de vindecat ca şi acei bărbaţi pe care îi judecă pentru că îi seduceau mama cu bani.

Se întîmplă des să aud femei care iau parte la atelierele mele să-mi povestească că, atunci când au rămas însărcinate cu un bărbat căruia îi era teamă să facă un angajament, acesta insista mult ca ele să avorteze. Genul acesta de incident care se întâmplă femeilor având rana de trădare, va adăuga şi mai mult la acea rană. Este foarte greu pentru ele să accepte că celălalt refuză să-şi asume răspunderea pentru copilul care se va naşte.

Am menţionat mai înainte că dominatorul nu are prea uşor încredere în oameni. Este mai încrezător în cineva când nu există nici un interes sexual. Este foarte seducător, dar când rana este foarte acută, preferă ca cei de sex opus să-i fie prieteni, mai degrabă decât iubiţi.

Se simte mai confortabil cu prietenii. Foloseşte, de obicei, seducţia pentru a-i manipula pe ceilalţi, iar acest lucru îi reuşeşte foarte bine. Este specialist în a găsi diverse mijloace de seducţie. Dominatorul va fi, de exemplu, genul preferat de o soacră, deoarece o va seduce cu vorbele lui frumoase. Din contră este foarte prudent în prezenţa altui seducător. Dacă cineva încercă să îl seducă nu se va lasă sedus. Când vorbesc despre seducţie, nu mă refer doar la cea din plan sexual, poate fi folosită în toate aspectele vieţii.

Cea mai mare teamă a dominatorului este DISOCIEREA sub orice formă. Este genul de persoană care trăieşte foarte greu o despărţire în cuplu, sau orice formă de disociere. Pentru un dominator este o formă de înfrângere gravă. Dacă el ia decizia de a se separa, îi este teamă că îl va trăda pe celălalt şi va fi acuzat ca fiind trădător. Dacă celălalt ia hotărârea primul, îl va acuza el de trădare. Şi mai mult, o despărţire îi va reaminti faptul că nu a avut control asupra relaţiei. Totuşi, se pare că persoanele de acest gen trăiesc cel mai mult despărţiri, rupturi. Dacă le este teamă sa-şi asume un angajament, fac acest lucru din teama de despărţire. Iar această teamă îi face să-şi atragă relaţii de iubire în care partenerul nu este liber să se angajeze. Pentru ei este o modalitate foarte bună de a vedea că ei înşişi sunt cei care nu vor să-şi ia anagajamente.

Când două persoane de tip dominator trăiesc împreună, iar relaţia nu merge bine, vor amâna mult momentul în care vor mărturisi că ar fi mai bine pentru ei să se despartă. Când se regăsesc în cuplu se manifestă fiecare prea mult. Fie sunt fuzionali, ca şi cum ar face parte din celălalt, fie se simt separaţi, mai ales când partenerul nu îi recunoaşte aşa cum vor ei. De altfel, folosesc mult cuvântul disociat, separat. Va spune adesea, de exemplu: „mă simt disociat de corpul meu". O domnă mi-a povestit, într-o zi, că imediat ce avea o neînţelegere cu soţul ei, se simţea tăiată în două, disperată din cauza fricii de o posibilă despărţire. Această doamnă suferă de asemenea de rana de abandon, ceea ce dublează teama ei de despărţire.

Conform observaţiilor mele, rana de abandon se dezvoltă înaintea celei de trădare la majoritatea dominatorilor. Cei care se hotărăsc foarte tineri fiind, să nu vadă sau să nu accepte partea lor de dependent (rana de abandon) îşi dezvoltă forţa necesară pentru a-şi ascunde rana de abandon. În acel moment încep să-şi creeze masca de dominator. Dacă privim atent o astfel de persoană, vom putea vedea masca de dependent în ochii ei (ochii trişti sau aplecaţi) sau buzele care atârnă sau una ori câteva părţi ale corpului care cad sau sunt lipsite de tonus.

Este uşor să ne imaginăm un copil mic care, simţindu-se abandonat sau neavând parte de destulă atenţie, decide, prin toate mijloacele posibile să-şi seducă părintele de sex opus pentru a-i atrage atenţia şi mai ales pentru a se simţi susţinut de către acesta. Copilul se convinge că el este atât de drăguţ şi de adorabil încât părintele va trebui să accepte să se ocupe de el într-un mod special. Cu cât încearcă mai mult să-şi controleze părintele printr-o astfel de atitudine, cu atât va avea mai multe aşteptări. Când acest lucru nu se întâmplă,

când nu i se împlinesc aşteptările, în acel moment va trăi trădarea. Va deveni tot mai dominator, îşi va forma o carapace de forţă, crezând că astfel nu va mai suferi de trădare sau de abandon. Partea dominatoare îl încurajează pe dependent să vrea să devină independent.

La anumite persoane, domină rana de abandon asupra celei de trădare, în timp ce la altele, se întâmplă contrariul: predomină masca de dominator. Bărbatul care îşi dezvoltă muşchi puternici prin culturism, despre care vorbeam în capitolele anterioare, dar al cărui corp devine flasc când se opreşte din a face sport, este un exemplu bun al unei persoane care are o rană de trădare şi o rană de abandon.

Dacă vă recunoaşteţi în descrierea măştii dominatorului, dar nu şi în cea a dependentului, vă sugerez totuşi să nu eliminaţi această posibilitate. Rămâneţi deschişi la ideea că aţi putea avea şi o rană de abandon. Rana cea mai profundă în corp este cea pe care o arătăm cel mai des în viaţa cotidiană.

În consecinţă, în urma observaţiilor pe care le-am făcut timp de ani de zile, am constatat că o persoană poate suferi de abandon, fără să sufere neapărat şi de trădare, în timp ce persoana care suferă de trădare, suferă de asemenea şi de abandon. Mai mult, am observat că mai multe persoane al căror corp indica mai degrabă o rană de abandon, când erau foarte tineri, au început, o dată cu avansarea în vârstă, să dezvolte caracteristicile rănii de trădare. Şi procesul invers se poate produce. Corpul este mereu în transformare, tot timpul ne indică ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

Dacă aţi observat, există multe caracteristici comune la cei cărora le este teamă să nu fie abandonaţi şi la cei cărora le este frică să nu fie trădaţi. Pe lângă aspectele menţionate mai sus, amîndouă genurile de persoane vor să atragă atenţia.

Dependentul pentru a obţine atenţia celorlalţi, iar aceştia să se ocupe de el, în timp ce dominatorul acţionează astfel pentru a controla o situaţie, pentru a-şi arăta forţa de caracter şi pentru a impresiona. Putem vedea adesea tipul dependentului la actori sau cântăreţi, dar vom regăsi mai degrabă cel de dominator în rândul comicilor, al umoriştilor, cărora le place să îi facă pe alţii să râdă. Celor două tipuri de caractere le place să fie vedete, dar fiecare din raţiuni diferite. Dominatorul are adesea reputaţia cuiva cu prestanţă, care ocupă mult spaţiu. Iar în general, nu îi va conveni ca partenerul sau partenera să ocupe mai mult spaţiu decât el.

O doamnă care participa la atelierele mele, mi-a povestit că în perioada în care ea şi soţul ei erau parteneri de afaceri, relaţia era foarte bună. În momentul în care ea a luat hotărârea să lucreze pe cont propriu şi a avut afaceri mai bune decât ale lui, deşi lucrau în domenii diferite, relaţia s-a deteriorat. S-a transformat într-o relaţie de competiţie. Domnul se simţea trădat, iar Doamna se acuza pentru faptul de a-1 fi abandonat pe soţul ei.

O altă caracteristică a dominatorului este dificultatea lui importantă de a face o alegere, atunci când făcând acea alegere există riscul de a pierde ceva, deoarece atunci nu va mai avea control asupra situaţiei. Astfel se explică de ce dominatorul are uneori dificultăţi în a se decide sau este acuzat că reflectează prea mult. Când este sigur pe el, mai ales când controlează situaţia, nu are nici o problemă în a lua o decizie.

Dificultatea de a se separa de ceva se manifestă de asemenea şi la serviciu. Dacă îşi administrează propria companie, poate să ajungă până la a se situa într-o situaţie dificilă, o îndatorare serioasă, de exemplu, înainte de a mărturisi că nu mai poate continua afacerea. Ca şi angajat, dominatorul ocupă adesea funcţii de conducere. Este întotdeauna greu pentru el de a renunţa la un loc de muncă. Poate să facă acest lucru dar foarte greu. De asemenea şi contrariul este valabil în cazul lui. Când o persoană de încredere care lucrează pentru el, vrea să plece, va trăi această situaţie foarte greu, manifestându-şi adesea furia şi agresivitatea.

Dominatorului, care are în general un suflet de şef, îi place să îi dirijeze pe ceilalţi. Îi este teamă să nu mai controleze, deoarece crede că făcând acest lucru, nu va mai fi el şeful. Ceea ce se întâmplă este exact contrariul. Când un dominator încetează să controleze totul şi se mulţumeşte doar să conducă, va deveni un şef mai bun. A controla înseamnă a conduce, a administra sau a guverna condus de teamă. A dirija înseamnă acelaşi lucru, dar făcut fără teamă, înseamnă a fixa o direcţie fără ca aceasta să însemne că totul va fi făcut aşa cum vrem noi. Putem să fim şefi şi să continuăm să învăţăm anumite lucruri de la subordonaţii noştri.

Spiritul lui de şef, îl face uneori să devină şef într-o întreprindere, dar aşteptările sale şi controlul pe care vrea să-1 exercite îl vor face să trăiască mult stres. Cu cât este mai dificil pentru el să lase garda jos, cu atât este mai urgent şi necesar să facă acest lucru.

O altă teamă importantă pentru dominator este RENEGAREA. Pentru el, a fi renegat înseamnă a fi trădat. În schimb nu îşi dă seama de câte ori îi reneagă pe ceilalţi, eliminându-i din viaţa lui. De exemplu, nu va vrea să dea o a doua şansă cuiva în care şi-a pierdut încrederea. Foarte adesea, nici măcar nu va mai vrea să vorbească cu acea persoană. Când este furios, iar lucrurile nu se desfăşoară conform aşteptărilor lui, poate foarte uşor să întoarcă spatele cuiva, în mijlocul unei discuţii sau poate să-i trântească cuiva telefonul în mijlocul unei conversaţii. Am meţionat deja că are dificultăţi în ceea ce priveşte laşitatea, minciuna şi ipocrizia. Reneagă orice persoană comportându-se astfel. Această renegare se manifestă adesea în urma unei despărţiri. De foarte multe ori am auzit persoane de genul dependentului spunându-mi „nu vreau să mai ştiu nimic despre...". Nu îşi dau seama că printr-o astfel de atitudine îi reneagă pe ceilalţi.

Dat fiind că dominatorul este un seducător, viaţa lui sexuală nu va fi satisfăcătoare decât în urma unei seducţii. Acest lucru explică de ce dominatorului îi place mult să se îndrăgostească şi partea pasională dintr-o relaţie. Când pasiunea începe să se stingă din

partea sa, va găsi un mijloc pentru ca ideea de a rupe relaţia să vină de la celălalt. Astfel, nu va fi acuzat de trădare.

Femeia dominatoare are adesea impresia că este controlată de partener şi deci, este foarte prudentă. Îi place să facă dragoste mai ales când acest lucru pleacă de la ea, când a hotărât să se lase sedusă sau când are ea chef să-şi seducă partenerul. De asemenea şi bărbatului dominator îi place să aibă iniţiativa. Când un dominator bărbat sau femeie, vrea să facă dragoste, iar celălalt refuză, se va simţi trădat. Nu poate să înţeleagă că celălalt, care totuşi îl iubeşte, nu vrea să fuzioneze cu el, făcând dragoste.

Problemele sexuale provin din faptul că a avut o relaţie prea fuzională cu părintele de sex opus şi că, complexul lui Oedip nu a fost încă rezolvat. Părintele de sex opus a fost atât de idealizat încât nici un partener nu va putea răspunde aşteptărilor acestei persoane. În ciuda problemelor lor sexuale, am remarcat că cei care suferă de trădare îşi doresc mai mult să aibă un amant. Dar nu îşi dau seama cât de mult îşi rănesc rana de trădare, dorindu-şi acest lucru, fie doar în gânduri, fie în realitate.

În consecinţă, există adesea un blocaj la nivel sexual, deoarece, dacă vă reamintiţi, la începutul acestui capitol, am menţionat că tipul dominator a dezvoltat o importantă forţă sexuală, iar în cursul anilor, prin temerile cultivate, poate să blocheze o mare parte din această energie. Se poate observa când acea energie este blocată, la nivel fizic, când regiunea pelviană este umflată. Dominatorul poate ajunge chiar să-şi renege viaţa sexuală în totalitate, găsind o motivaţie bună pentru a-şi justifica decizia.

Ca urmare a ceea ce am menţionat în acest capitol, este de la sine înţeles că rana de trădare ne afectează modul în care comunicăm. Temerile dominatorului, care îl împiedică să comunice clar şi să îşi exprime cererile sunt următoarele: teama de a nu-1 putea convinge pe celălalt, de a fi minţit sau de a fi considerat mincinos, teama de furia celuilalt sau de propria lui furie, teama de a se confesa, de a-şi arăta vulnerabilitatea sau de a fi considerat vulnerabil, de a fi manipulat sau de a se lăsa sedus, de a fi obligat să se angajeze în ceva. Dacă vă recunoaşteţi în aceste temeri, este un mijloc bun de a descoperi că nu sunteţi voi înşivă şi că rana de trădare preia controlul asupra voastră.

În ceea ce priveşte alimentaţia, dominatorul are tendinţa de a mânca repede, deoarece nu are timp de pierdut. Când este absorbit de o sarcină foarte importantă, poate să uite cu uşurinţă să mănânce. Spune chiar că a mânca nu este un lucru important pentru el. În schimb, când vrea să mănânce, va mânca mult şi se va bucura de mâncare. Poate chiar să-şi piardă controlul şi să mănânce mult mai mult decât are nevoie. Dintre cele cinci tipuri de caractere el este cel care îşi condimentează mîncarea după gustul lui. Unii dominatori adaugă sare chiar înainte de a gusta mâncarea. Se asigură că au ultimul cuvânt de spus referitor la alimentaţia lor, aşa cum fac şi în timpul unei conversaţii, adaugă sare.

La nivelul bolilor care se remarcă adesea la un dominator menţionăm câteva:

- Agorafobia se datorează părţii lui fuzionale, ca şi în cazul dependentului. Dar, agorafobia trăită de dominator este marcată de teama de nebunie, în timp ce persoana care poartă masca dependentului se teme mai mult de moarte. Ţin să subliniez că agorafobia este adesea diagnosticată de către medici ca fiind spasmofilie.
- Dominatorul atrage dureri ale ARTICULAŢIILOR, corpului, mai ales la GENUNCHI.
- Este predispus la boli care semnifică pierderea controlului asupra anumitor părţi ale corpului precum HEMORAGII, IMPOTENŢĂ, DIAREE etc.
- Dacă ajunge într-o situaţie de neputinţă totală, poate fi atins de PARALIZIE.
- Adesea are probleme la nivelul SISTEMULUI DIGESTIV, mai ales la FICAT şi la STOMAC.
- Este afectat mai mult decât alţii de boli a căror denumire se termină în „-ită". Am descris aceste boli în cartea *Corpul tău spune: „Iubeşte-te!”,* care explică în detaliu faptul că aceste boli sunt trăite de către persoane care, din cauza numeroaselor lor aşteptări, ajung la nerăbdare, furie şi frustrare.
- Se întâmpă adesea ca un dominator să sufere de HERPES BUCAL, afecţiune care se manifestă atunci când acuză, conştient sau nu, sexul opus de a fi oribil. Este de asemenea un mijloc de control, pentru a nu-1 săruta pe celălalt.

Bolile şi afecţiunile menţionate mai sus se pot manifesta şi la persoane care au alte răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la cele care suferă de trădare.

Este important să conştientizaţi că părintele de sex opus, în relaţie cu care se trăieşte această rană, a trăit şi poate încă mai trăieşte la rândul lui aceeaşi rană. Nimic nu vă împiedică să verificaţi acest lucru cu el. A vorbi cu părinţii noştri despre ceea ce au trăit ei cu părinţi lor, când erau mici, se dovedeşte a fi foarte adesea o experienţă foarte benefică.

Amintiţi-vă că principala cauză a unei răni provine din incapacitatea noastră de a ne ierta pentru ceea ce ne facem nouă înşine şi pentru ceea ce îi facem pe alţii să trăiască. Ne este greu să ne iertăm, deoarece, în general, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică. Cu cât este mai importantă rana de trădare, cu atât mai mult acest lucru înseamnă că te trădezi pe tine însuţi sau îi trădezi pe ceilalţi, neavând încredere în tine, sau când nu îţi respecţi promisiunea faţă de tine însuţi. Le reproşăm celorlalţi tot ceea ce ne facem noi înşine şi nu vrem să vedem. De aceea atragem persoane care ne pot arăta ceea ce le facem celorlalţi sau nouă înşine.

Un alt mijloc pentru a deveni conştienţi că ne trădăm sau trădăm pe altcineva este ruşinea. De fapt, trăim un sentiment de ruşine atunci când vrem să ascundem un comportament.

Este normal să ni se pară ruşinos să avem un comportament pe care îl reproşăm celorlalţi. Şi mai ales, nu vrem ca aceştia să descopere că acţionăm exact ca şi ei.

Vă reamintesc faptul că, caracteristicile şi comportamentele descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană decide să poarte masca de dominator, crezând că astfel va evita să mai trăiască trădarea. În funcţie de gravitatea rănii şi intensitatea durerii, această mască poate fi purtată foarte rar sau foarte des.

Comportamentele proprii dominatorului sunt dictate de teama de a nu retrăi rana de trădare. Toate rănile descrise în acestă carte au fiecare dintre ele, propriile lor comportamente şi atitudini interioare corespunzătoare. Aceste moduri de a gândi, a simţi, de a vorbi, legate de fiecare rană indică o reacţie la ceea ce se întâmplă în viaţă. O persoană aflată în reacţional nu este centrată pe sine, nici pe sufletul ei şi nu poate fi fericită. De aceea este foarte important să reperăm momentele în care suntem noi înşine sau în reacţional. Astfel veţi putea deveni stăpâni pe propria voastră viaţă, în loc să vă lăsaţi conduşi de temerile voastre.

Acest capitol are ca scop să vă ajute să deveniţi conştienţi de rana de trădare. Dacă vă recunoaşteţi în descrierea acestei răni, ultimul capitol conţine toate informaţiile de care aveţi nevoie pentru a vindeca această rană şi a deveni voi înşivă, fără să mai credeţi că viaţa este plină de trădare. Dacă nu vă recunoaşteţi în cele descrise aici, vă sugerez să verificaţi cu cei care vă cunosc bine, dacă sunt de acord cu voi. Am menţionat deja că este posibil să avem doar o mică rană de trădare, iar în acest caz avem doar câteva dintre caracteristicile acesteia. Vă puteţi identifica în anumite comportamente, nu în toate aspectele descrise aici. Este aproape imposibil ca cineva să se recunoască în toate comportamentele menţionate. Vă reamintesc că este important să aveţi încredere mai întâi în aspectul fizic, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, în timp ce noi putem să ne lăsăm păcăliţi cu uşurinţă.

Dacă veţi recunoaşte această rană la persoanele din jurul vostru, nu trebuie să încercaţi să le schimbaţi. Folosiţi ceea ce aţi învăţat în această carte pentru a vă dezvolta compasiunea pentru ceilalţi, pentru a le înţelege mai bine comportamentele reacţionale. Este de preferat să citească ei singuri cartea, dacă manifestă un interes în acest sens, mai degrabă decât să încercaţi să le explicaţi conţinutul cu propriile voastre cuvinte.

Caracteristicile rănii de trădare

Activarea rănii: între doi şi patru ani în relaţia cu părintele de sex opus. Înşelarea încrederii sau a aşteptărilor neîmplinite în conexiunea iubire-sexualitate. Manipulare.

Masca: dominator

Corpul: inspiră forţă şi putere. La bărbaţi, umerii mai largi decât şoldurile. La femei, şoldurile mai largi şi mai puternice decât umerii. Piept bombat. Pântece bombat.

Ochii: privire intensă şi seducătoare

Vocabular: „disociat", „ai înţeles întrebarea?", „eu sunt capabil", „lasă-mă pe mine să fac asta", „ştiam eu", „ai încredere în mine", „nu am încredere în cutare persoană".

Caracter: se consideră foarte responsabil şi puternic. Caută să pară special şi puternic. Nu îşi ţine promisiunile şi angajamentele sau face eforturi pentru a le ţine. Minte cu uşurinţă. Manipulator. Seducător. Are multe aşteptări. Dispoziţie schimbătoare. Este convins că are dreptate şi încearcă să-i convingă şi pe ceilalţi. Nerăbdător. Intolerant, înţelege şi acţionează repede. Performant pentru a fi remarcat. Actor. Se confesează greu. Nu îşi arată vulnerabilitatea. Sceptic. Îi e teamă să iasă dintr-un angajament.

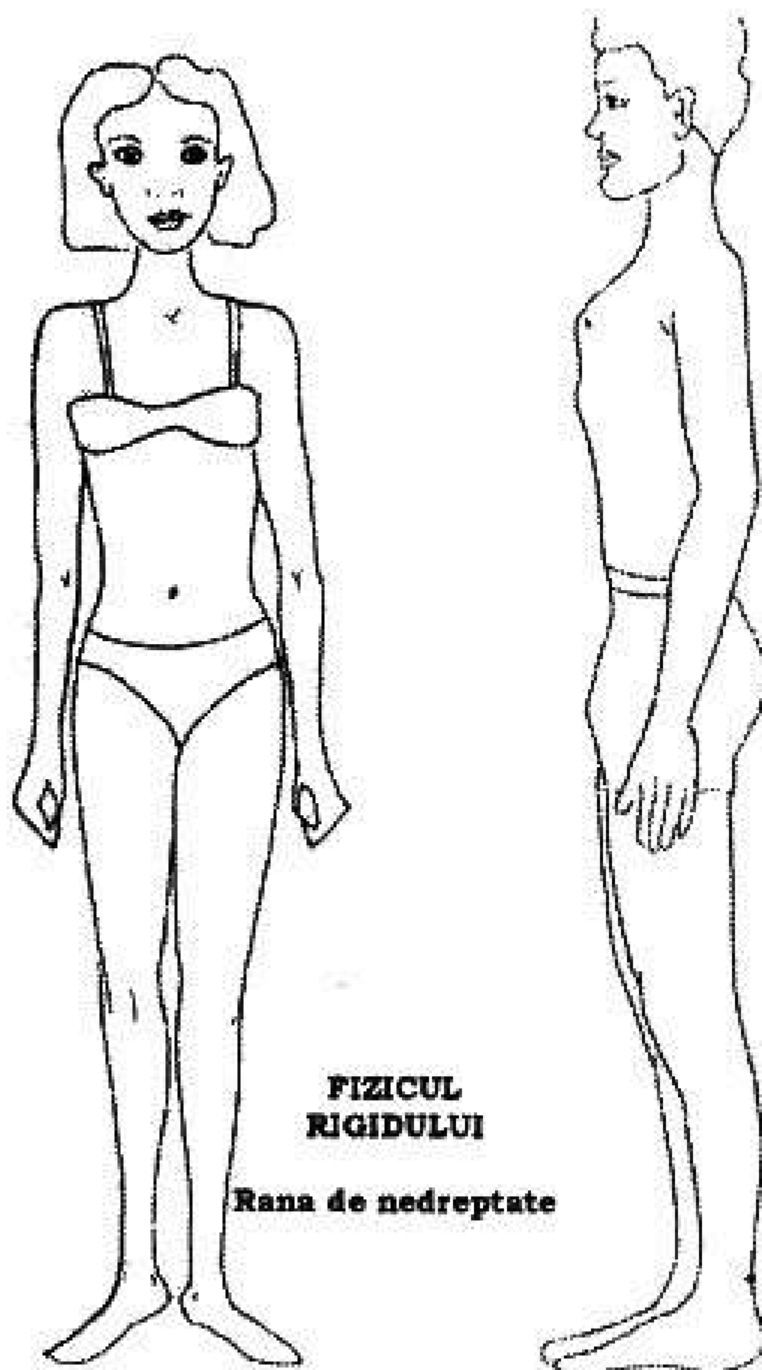
Cea mai mare teamă: disocierea, separarea, renegarea.

Alimentaţia: apetit bun. Mănâncă repede. Adaugă sare şi condimente. Se poate controla când e ocupat, dar apoi poate pierde controlul.

Boli posibile: boli legate de control şi de pierderea acestuia, agorafobie, spasmofilie, afecţiuni ale sistemului digestiv, boli terminate în „-ită”, herpes bucal.

Capitolul 6

Nedreptatea



Nedreptatea este caracteristica unei persoane sau a unui lucru lipsite de dreptate. Dreptatea, justiţia se defineşte ca fiind aprecierea, recunoaşterea şi respectul drepturilor şi a meritelor fiecăruia. Cuvinte sinonime ale cuvântului justiţie sunt: dreptate, echitate, imparţialitate, integritate. O persoană care suferă de nedreptate este deci o persoană care nu se simte apreciată la justa ei valoare, care nu se simte respectată sau care nu crede că primeşte ceea ce merită. Cineva poate, de asemenea, să sufere de nedreptate şi când primeşte mai mult decât consideră că merită. Prin urmare, rana de nedreptate poate fi provocată de ideea că avem mai multe lucruri materiale decât ceilalţi, sau, din contră, că nu primim destul.

Această rană se activează în momentul dezvoltării individualităţii copilului, adică între patru şi şase ani, aproximativ, în perioada în care devine conştient că este o fiinţă umană, o entitate într-un întreg cu propriile lui diferenţe.

Copilului i se pare nedrept să nu poată să-şi dezvolte individualitatea, să nu poată să se exprime şi să fie el însuşi. Trăieşte această rană mai ales în relaţia cu părintele de acelaşi sex. Suferă din cauza răcelii acelui părinte, adică din cauza incapacităţii acestuia de a simţi şi de a se exprima. Nu vreau să spun că toţi părinţii celor care suferă de nedreptate sunt reci, dar sunt percepuţi astfel de către copil. Acesta suferă de asemenea din cauza autoritarismului acelui părinte, a criticilor frecvente, a severităţii, intoleranţei sau conformismului. În majoritatea cazurilor, acel părinte suferă la rândul lui de aceeaşi rană. Poate că nu este trăită în acelaşi mod sau în aceleaşi circumstanţe, dar există, iar copilul o simte.

Unele persoane rigide mi-au povestit că relaţia cu părintele de acelaşi sex era foarte bună în perioada adolescenţei şi că erau chiar prieteni cu acesta. De fapt, era vorba despre o relaţie superficială în care nici părintele, nici copilul nu vorbeau despre ceea ce simţeau.

Sufletul care alege să se întoarcă pe Pământ pentru a-şi vindeca rana de nedreptate îşi va alege părinţi care îl vor ajuta să reia contactul cu acea rană. Unul dintre părinţi, uneori chiar amândoi, pot suferi de aceeaşi rană. Reacţia în faţa nedreptăţii constă în blocarea sentimentelor, crezând că astfel evităm rana. Masca pe care şi-o creează copilul pentru a se proteja în acest caz este RIGIDITATEA. Chiar dacă cineva îşi blochează sentimentele, acest lucru nu înseamnă că acea persoană nu mai simte nimic. Din contră, persoanele rigide sunt foarte sensibile, dar îşi dezvoltă capacitatea de a nu simţi acea sensibilitate şi de a nu o arăta celorlalţi.

Dintre cele cinci caractere, rigidul este cel care are cel mai des tendinţa de a-şi încrucişa braţele. Astfel îşi blochează regiunea plexului solar, pentru a nu, simţi. O altă modalitatea de a nu simţi este aceea de a se îmbrăca în negru. Am menţionat că fugarului îi place de asemenea să se îmbrace în negru, dar având o motivaţie diferită, aceea de a vrea să dispară. Persoanele care au cele două răni, de respingere şi de nedreptate, nu poartă, în general, decât haine negre sau închise la culoare.

Rigidul caută dreptatea şi justeţea cu orice preţ. Devenind un perfecţionist va încerca să fie mereu corect. Crede că, dacă ceea ce face sau spune este perfect, acel lucru va fi automat şi corect. Pentru el este foarte greu să înţelegă că, acţionând într-un mod perfect, conform propriilor lui criterii, poate în acelaşi timp fi nedrept.

Cel care suferă de nedreptate este mai înclinat să simtă invidie pentru cei care au mai mult decât el şi care, în opinia lui, nu merită. De asemenea, poate fi convins că ceilalţi îl invidiază când el are mai mult decât ei. Gelozia, care este diferită de invidie, este trăită mai mult de dependent sau de dominator. Dependentul este gelos deoarece îi este teamă că va fi abandonat, în timp ce dominatorul este gelos din teamă de a nu fi trădat.

Masca rigidului se distinge printr-un corp drept, rigid şi „cât mai perfect posibil”. Corpul este bine proporţionat, cu umerii drepţi, având aceeaşi lăţime ca şi şoldurile. Rigidul se poate îngrăşa în timpul vieţii, dar corpul lui va continua să fie bine proporţionat. Motivul pentru care se îngraşă e explicat în capitolul precedent.

Menţionez că rigidul este cel căruia îi este cel mai teamă de a se îngrăşa. Va face totul pentru a nu se îngrăşa. Tot el este cel care nu acceptă să facă burtă. Când stă în picioare, are tendinţa de a-şi suge burta. Femeia rigidă vrea să considere că nu este normal pentru o femeie să nu aibă burtă. Corpul femeii trebuie să aibă rotunjimi, altfel nu este feminin.

Bărbaţii, precum şi femeile de acest gen au fese rotunde, frumoase. Femeile au talia mică. Celor rigizi le place să poarte haine strânse pe talie sau să poarte o curea în jurul taliei. Acest gen de prsoană crede că, strângându-şi talia, care se află în regiunea plexului solar (zona emoţiilor), va simţi mai puţin.

Aceste persoane sunt pline de viaţă, au mişcări dinamice. Dar, gesturile lor sunt rigide, fără prea multă flexibilitate şi arată o închidere, ca de exemplu când o persoană rigidă are dificultăţi în a-şi deschide în întregime braţele. Au piele frumoasă şi privirea strălucitoare. Maxilarul inferior e mai degrabă strâns, gâtul drept de mândrie, uneori se pot vedea nervii gâtului care se mişcă.

Dacă vă recunoaşteţi în caracteristicile fizice descrise mai sus, înseamnă că suferiţi de o rană de nedreptate gravă. Dacă vă regăsiţi doar câteva dintre aceste trăsături, rana voastră de nedreptate nu este prea mare.

Încă din copilărie, rigidul îşi dă seama că este apreciat mai mult pentru ceea ce face decât pentru ceea ce este. Chiar dacă nu întotdeauna aceasta este realitatea, este convins de acest lucru. De aceea devine foarte performant şi începe foarte curând să se descurce singur. Face totul pentru a nu avea probleme, şi chiar când le are din plin, preferă să spună că nu le are, pentru a evita să simtă suferinţa legată de ele. Este foarte optimist, adeseori prea optimist. Crede că spunând mereu „nu e nici o problemă”, situaţiile dificile se vor rezolva mai repede. Nu cere ajutor decât în ultimul moment.

Când i se întâmplă să trăiască o decepţie, sau un eveniment neprevăzut, va continua să spună: „Nu e nici o problemă!” Astfel ajunge să ascundă, în faţa lui şi în faţa celorlalţi, ceea ce simte şi are o aparenţă de imperturbabil.

Rigidul la fel ca şi dominatorul are adesea o problemă legată de lipsa de timp, dar din motive diferite. Rigidul nu are suficient timp deoarece vrea ca totul să fie perfect, în timp ce dominatorul nu are destul timp, deoarece este prea ocupat să se amestece în treburile altora. Rigidului nu îi place nici lui să întrârzie, dar o va face des deoarece pierde mult timp pentru a se pregăti.

Când rigidul este convins că are dreptate în faţa autorităţii sau a cuiva care se consideră o autoritate în materie, se va justifica până când i se va da dreptate. Îi este teamă de autoritate deoarece, a învăţat, copil fiind, că autoritatea are întotdeauna dreptate. Când ceilalţi par a nu avea încredere în el şi pun multe întrebări referitor la o situaţie, în timp ce el ştie că a fost cinstit şi corect, va trăi acest lucru ca pe un interogatoriu şi va simţi o nedreptate.

Dat fiind faptul că va căuta mereu dreptatea, vrea să se asigure că este demn de ceea ce primeşte. Meritul este important pentru un rigid şi înseamnă să obţină o recompensă în urma unei performanţe realizate. Dacă va primi mult, fără să fi lucrat prea mult, crede că nu merită şi face în aşa fel încât să piardă ceea ce a primit. Cei care sunt foarte rigizi fac în aşa fel încât să nu primească nimic, deoarece, în opinia lor, trebuie să fie extraordinari pentru a merita o recompensă.

În explicaţiile pe care le dă, rigidul vrea ca toate detaliile să fie corecte, dar expresiile pe care le foloseşte sunt pe departe de a fi mereu corecte, deoarece exagerează foarte uşor. Foloseşte frecvent cuvintele întotdeauna, niciodată şi foarte. De exemplu, o doamnă rigidă îi spune soţului ei: „tu nu eşti NICIODATĂ aici, eşti TOT TIMPUL plecat!” Nu îşi dă seama că, exprimându-se astfel, este incorectă deoarece foarte rar o situaţie se poate repeta întotdeauna sau niciodată. Pentru un rigid adesea totul este foarte bun, foarte bine, foarte special etc. Cu toate acestea, nu îi place ca ceilalţi să folosească aceste cuvinte. Când fac acest lucru, îi acuză că exagerează şi nu folosesc cuvintele potrivite.

Religia poate avea un impact mai mare asupra unui rigid decât asupra celor care suferă de alte răni. Binele şi răul, corectitudinea şi incorectitudinea sunt noţiuni foarte importante pentru el. De altfel, acestea sunt principiile după care îşi ghidează viaţa. Se poate remarca acest lucru şi din limbajul pe care îl foloseşte. Adesea îşi începe frazele folosind bine sau bun, pentru a se asigura că ceea ce va spune va fi un lucru bun şi corect. Îşi încheie fraza prin de acord? pentru a verifica justeţea a ceea ce tocmai a spus. Foloseşte mai multe adverbe precum exact, corect, cu siguranţă, probabil etc. Spune de asemenea: „nu este clar”. Îi plac explicaţiile clare şi precise.

Când un rigid este emoţionat, nu vrea să arate acest lucru, dar ne putem da seama după tonul vocii care devine sec şi inflexibil. Poate să folosească râsul pentru a-şi ascunde sensibilitatea şi emoţiile. Poate să râdă din nimic, pentru ceva ce celorlalţi nu li se pare amuzant.

Când este întrebat un rigid ce mai face, va răspunde invariabil „foarte bine!”. Răspunde foarte repede, pentru a nu avea timp să simtă ceva. După aceea, în timpul conversaţiei, va vorbi despre mai multe aspecte din viaţa lui care nu merg atât de bine. Când i se spune: „dar credeam că spuneai că este foarte bine” va răspunde că, de fapt, nu este vorba despre probleme serioase.

Teama de a se înşela este foarte puternică în cazul unui rigid. În timpul atelierelor mele, doar persoanele rigide vin şi mă întreabă: „Am făcut exerciţiul aşa cum trebuia?” în loc să fie interesate de ceea ce simt sau de ceea ce pot să înveţe din acel exerciţiu, ele sunt interesate mai mult să ştie dacă l-au făcut bine. Am observat de asemenea că, atunci când vorbesc despre un comportament sau o atitudine pe care rigidul le consideră ca fiind noi defecte, adică se consideră pe sine incorect din moment ce are acel comportament, mă întrerupe, chiar înainte ca eu să termin ce am de spus, pentru a mă întreba: „ce facem acum în situaţia asta?” Vrea să obţină imediat trucuri pentru a deveni perfect. Dacă nu este perfect, va trebui să se controleze pentru a nu lăsa să se vadă defectul pe care tocmai 1-a descoperit. Nu îşi dă seama, o dată în plus, că este incorect faţă de el însuşi, deoarece cere mult prea mult de la el. Ar vrea să rezolve lucrurile imediat. Nu îşi acordă timp pentru a simţi ce se întâmplă, pentru a-şi acorda dreptul de a fi uman şi de a avea în continuare lucruri de rezolvat.

Am remarcat la cei care poartă masca rigidului o tendinţă de a roşi foarte uşor, atunci când îmi povestesc ceva ce ei consideră a fi nedrept. De exemplu, acest lucru se observă când cineva îmi vorbeşte despre dificultatea pe care o are de a ierta pe cineva care i-a făcut rău sau când vorbeşte de rău de cineva pentru că nu îl mai suportă şi consideră atitudinea acelei persoane ca fiind nedreaptă. Aceată reacţie indică faptul că persoanei respective îi este ruşine de ea însăşi, de ceea ce face sau nu face. În schimb, nu ştie că acesta este motivul pentru care roşeşte şi uneori, nici măcar nu îşi dă seama că roşeşte. De altfel, persoanele de genul fugarului sau a rigidului sunt cele care au cel mai frecvent probleme de piele.

Această teamă de a nu se înşela o determină pe o persoană rigidă să se situeze adesea în situaţii în care are de făcut o alegere. Cu cât cuiva îi este mai frică cu atât va atrage situaţii corespunzătoare acelei frici. De exemplu, dacă cineva are de făcut o alegere când vrea să-şi cumpere ceva, dar nu are bani se întreabă dacă ar trebui să-şi permită să facă acea cumpărătură. Deci, trebuie să se hotărască dacă să facă sau nu acea cumpărătură. Se întâmplă frecvent ca o persoană rigidă să-şi facă o plăcere alegând o anumită opţiune, iar apoi să aibă senzaţia că a pierdut un alt lucru. De exemplu, un domn care alege să cumpere

bilete pentru o vacanţă frumoasă. Mai târziu va spune că ar fi trebuit să folosească acei bani pentru a-şi renova casa. Din cauza fricii sale de a alege varianta proastă, rigidul se îndoieşte adesea de el însuşi, după ce a făcut acea alegere. Îşi pune adesea întrebarea dacă alegerile pe care le face sunt cele mai bune pentru el, cele mai corecte.

Dacă vedeţi persoane cărora le este greu să aleagă de exemplu, la restaurant, o prăjitură, o sticlă de vin etc., puteţi fi siguri că este vorba despre un rigid, specialist în astfel de situaţii. În timpul diverselor pauze de masă, la restaurant, am observat ce se întâmpla când se aducea nota de plată. Dominatorul vrea să fie stăpân pe situaţie spunând: „ sunteţi de acord să împărţim nota în mod egal? Va merge mult mai repede şi va fi mai puţin complicat astfel”. Se exprimă cu atâta forţă şi control încât ceilalţi vor accepta politicos. Calculează repede, împărţind suma în mod egal la numărul de persoane şi îi anunţă suma pe care trebuie să o plătească fiecare. În acel moment intervin persoanele de tip rigid. Ele nu sunt mulţumite. Cel care trebuie să plătească mai mult decât a consumat consideră că este nedrept, iar cel care a comandat feluri de mâncare mai scumpe consideră ca fiind injust ca ceilalţi să plătească mai mult, când el este cel care a profitat de acest lucru. În astfel de situaţii, de obicei se reface calculul.

Persoanele rigide sunt foarte exigente cu ele însele, în majoritatea aspectelor vieţii. Au o mare capacitate de a se controla şi de a-şi impune anumite sarcini. Am menţionat, în capitolul anterior, că dominatorului îi place să controleze ceea ce se întâmplă în jurul lui. În schimb, rigidul, caută atât de mult perfecţiunea încât are tendinţa mai degrabă, să se controleze pe el însuşi. Devine performant şi cere atât de mult de la el, încât şi ceilalţi îi vor cere la fel de mult. De foarte multe ori am auzit femei rigide spunându-le celor din jur: „ nu mă mai consideraţi ca fiind femeia robot care poate să facă orice!” În realitate aceste femei vorbesc astfel pentru ele însele. Ceilalţi sunt prezenţi pentru a le confirma cât de mult pretind de la ele însele.

Un participant la unul dintre atelierele mele a povestit, într-o zi că tatăl lui îi spunea mereu: „tu nu ai nici un drept, nu ai decât obligaţii”. Iar această frază a rămas înscrisă în el, încă din copilărie şi recunoştea că are o dificultate în a face ce vrea. Spunea că nu îşi permite să fie altfel, să se amuze, să se odihnească. Crede că est obligat să fie mereu în acţiune. Astfel, îşi îndeplineşte datoria. Iar cum tot timpul este ceva de făcut în cotidian, acest lucru înseamnă că rigidul îşi permite foarte rar să se destindă fără a se simţi vinovat. De exemplu, se justifică după ce se distrează sau se odihneşte, spunând că a meritat acest lucru după cât a muncit. În plus, rigidul se simte foarte vinovat dacă el nu face nimic în timp ce altcineva lucrează. Consideră acest lucru nedrept.

Din această cauză corpul lui, mai ales picioarele şi braţele sunt tensionate, chiar şi în timpul momentelor de repaos. Trebuie să facă un efort pentru a-şi relaxa picioarele, pentru a le lăsa să se destindă. În ceea ce mă priveşte, mi-am dat seama de acest lucru doar în ultimii ani. Am mers la un moment dat la coafor sau în timp ce citeam ceva, dintr-o dată

mi-am dat seama că aveam picioarele rigide. Trebuia să le dau dreptul, in mod conştient să se destindă. Înainte nici măcar nu eram conştientă de această inflexibilitate.

Rigidul are de asemenea o dificultate nu numai în a-şi respecta limitele, ci, mai ales, în a le recunoaşte. Dat fiind că nu îşi acordă timpul necesar pentru a simţi dacă ceea ce face corespunde sau nu nevoilor lui, face adesea prea multe şi până la urmă cedează. De altfel îi este foarte greu să ceră ajutorul cuiva. Preferă să facă totul singur pentru a fi sigur că este perfect. De aceea, rigidul este cel mai predispus să sufere de epuizare fizică, de burn-out.

Puteţi să constataţi că marea nedreptate de care suferă un rigid este împotriva lui însuşi. Se acuză foarte uşor, de exemplu, dacă cumpără ceva de care crede că nu are neapărat nevoie şi în acel moment cineva pe care îl iubeşte se privează de strictul necesar pentru ca el să-şi permită acea cumpărătură, va trebui să justifice acea investiţie în faţa lui însuşi spunând apoi că de fapt nu o merită. Dacă nu, se va acuza că este incorect.

Rana de nedreptate este o altă rană pe care trebuie să o vindec în această viaţă. Mi s-a întâmplat de mai multe ori să pierd sau să stric ceva nou, de la prima folosire a acelui articol, atunci când credeam că nu aveam neapărat nevoie de el. Astfel am ştiut că mă simţeam vinovată, deoarece în mod conştient, credeam că de fapt acceptasem alegerea şi că nu aveam motive să mă simt vinovată.

Am învăţat că un proces de acceptare nu este neapărat realizat dacă încercăm să ne convingem la nivel mental că merităm ceva anume. În acestă situaţie ceea ce lipseşte este capacitatea de a simţi că merităm acel lucru. Putem să ştim, la nivel raţional, că îl merităm, dar trebuie să simţim mai mult pentru a ne acorda dreptul de a ne procura acel lucru sau de a considera o anume cunpărătură ca fiind ceva corect. Mai multe persoane m-au auzit spunând că cea mai frumoasă recompensă pe care pot să mi-o dau este aceea de a merge prin magazine şi de a-mi cumpăra ceva frunos, de care nu am nevoie neapărat. Astăzi ştiu că, dacă am această nevoie, este pentru a mă ajuta să încetez să mai cred în ideea de merit şi pentru a reuşi să îmi permit ceea ce mă face să mă simt bine, fără să mă simt vinovată.

Am observat adesea că participanţilor de tip rigid, de la atelierele mele, le place să se asigure că cei apropiaţi ştiu că ei vin la un curs şi că nu sunt în vacanţă, ci vin acolo pentru a lucra pentru ei înşişi. Cei care vin din alte localităţi şi se cazează la un hotel fac în aşa fel încât să ia cea mai ieftină cameră pe care o găsesc. Unii dintre ei nu le spun celor din familie că stau la un hotel, de teamă că vor fi judecaţi ca fiind incorecţi. Când încearcă să ascundă ceea ce face sau ceea ce îşi cumpără, rigidul simte nu doar vinovăţie, ci şi ruşine.

Rigidului îi place ca cei din jurul lui să fie la curent cu tot ceea ce face şi ce are de făcut. Dominatorul acţionează şi el la fel, dar din alte considerente. Acesta din urmă vrea să arate faptul că este responsabil, în timp ce rigidul face acest lucru pentru a arăta că merită o recompensă. Astfel, când plăteşte pentru condiţii de lux sau pentru un concediu, nu se va simţi vinovat. Speră ca ceilalţi să considere corect faptul că şi-a acordat o recompensă.

După cum aţi observat, noţiunea de merit este foarte importantă pentru un rigid. Nu îi place să i se spună că este un norocos, deoarece, pentru el a fi norocos nu este un lucru corect. Vrea să merite tot ceea ce i se întâmplă. Dacă cineva îi spune că este norocos, el îi va răspunde: „nu este vorba despre noroc, deoarece am muncit mult pentru a ajunge aici.” Dacă el însuşi crede că într-adevăr a fost norocos şi nu a meritat ceea ce a obţinut, se va simţi foarte prost şi dator faţă de cineva. Va face totul pentru a nu păstra ceea ce a obţinut doar pentru el.

O caracteristică a rigidului, greu de recunoscut pentru persoanele care nu suferă de o rană de nedreptate, este faptul că i se pare adesea mai nedrept să fie favorizat decât să fie defavorizat faţă de ceilalţi. Într-o astfel de situaţie anumite persoane de genul rigid vor face tot posibilul pentru a pierde sau opri ceea ce li se oferă. Alţii găsesc un motiv să se plângă în aşa fel încât să ascundă celor din jur faptul că nu mai suportă. Alţii se cred datori să ofere ceva în schimb. Fiind eu însămi o persoană de genul rigid pot să confirm acest lucru, deoarece, încă din copilărie, am avut talent şi abilităţi în multe domenii. Am fost de mai multe ori eleva preferată a profesorilor. Am început încă de atunci să fac multe pentru a-i ajuta pe ceilalţi, deoarece mi se părea nedrept ca eu să am mai mult decât ei. De altfel, acesta este motivul pentru care o persoană rigidă va fi tentată să-i ajute pe ceilalţi.

În consecinţă, nu este surprinzător faptul că o astfel de persoană are o dificultate în a primi cadouri, deoarece se va simţi datoare. Decât să se simtă obilgată să ofere celuilalt ceva având aceeaşi valoare (pentru a fi corectă), preferă să nu primească nimic şi va refuza. Când de exemplu, cineva o invită la masă, preferă să refuze decât să ţină minte apoi, că data viitoare va fi rândul ei să plătească. Dacă acceptă, o va face cu gândul de a se revanşa generos.

Este normal ca cineva care suferă de nedreptate să-şi atragă cât mai des situaţii nedrepte, în accepţiunea ei. De fapt, o situaţie pe care o astfel de persoană o consideră ca fiind nedreaptă, poate fi interpretată diferit de către cineva care nu suferă de această rană. De exemplu: în urmă cu ceva timp vorbeam cu o doamnă care suferise mult din cauza faptului de a fi cea mai mare dintre fraţii ei. I s-a părut întotdeauna nedrept că trebuia să o ajute pe mama ei şi să aibă grijă de ceilalţi copii şi mai ales faptul că trebuia să fie un exemplu pentru ei. În schimb, alte femei îmi povesteau că li se părea nedrept să fie al doilea sau al treilea copil, deoarece foarte rar primeau haine noi, fiind obligate să le poarte pe cele ale surorii mai mari.

De atâtea ori am auzit bărbaţi sau femei care spuneau cât de nedrept li se pare lor să fie obligaţi să se ocupe de un părinte bolnav şi bătrân! Iar ceea ce li se părea cel mai nedrept era faptul că fraţii şi surorile lor găseau o mulţime de scuze pentru a nu se ocupa de părinţi, lucru care îi obliga pe ei să o facă. Acest gen de situaţii nu sunt întâmplătoare. Persoanele rigide nu suferă de fapt din cauza acestor situaţii. E mai degrabă invers: **rana**

lor de nedreptate atrage acet gen de situaţii care vor înceta în momentul în care rana lor va îl vindecată.

Am menţionat mai devreme capacitatea rigidului de a se controla, de a-şi creea obligaţii. De aceea partea rigidă a unei persoane este cea care impune un regim. O persoană care nu suferă de rana de nedreptate, deci un non rigid, nu va reuşi, deoarece nu se va putea controla ca un rigid. Rigidul, de exemplu, nu poate înţelege de ce un masochist nu ţine regim. Nu îl acceptă pe acesta. Crede că şi ceilalţi ar putea să se controleze la fel ca şi el, dacă ar vrea cu adevărat. Motivaţia rigidului cînd îşi creează obligaţii este aceea de a atinge perfecţiunea pentru el însuşi, conform propriului său ideal de perfecţiune.

O persoană care nu este rigidă, se va acuza de lipsă de voinţă, dar este important să facem distincţia între a avea voinţă şi a se controla. **Persoana care se controlează este cea care îşi impune ceva, fără ca acel lucru să corespundă neapărat unei nevoi.**

În spatele controlului, se ascunde inevitabil o frică. Persoana care are voinţă ştie ce vrea şi e determinată să obţină acel lucru. Ajunge să-şi atingă scopul fiind organizată, nerenunţând la obiectivul ei şi îşi respectă nevoile şi limitele. Când se întâmplă ceva care îi schimbă planurile, devine flexibilă şi este capabilă să îşi refacă planurile pentru a-şi atinge scopul. În timp ce, o persoană rigidă nici măcar nu verifică dacă ceea ce doreşte răspunde într-adevăr uneia dintre nevoile ei. Nu îşi alocă timp pentru a se întreba: „cum mă simt cu această dorinţă şi cu modalitatea pe care am ales-o pentru a o îndeplini?”

Rigidul poate părea uneori dominator, dar când intervine pe lângă ceilalţi, nu o face pentru a controla şi a atrage atenţia sau pentru a părea puternic, cum face dominatorul, el intrevine doar dacă ceea ce s-a spus este nedrept pentru cineva sau nu i se pare lui corect. Rigidul rectifică ceea ce s-a spus, în timp ce dominatorul adaugă ceva la ceea ce s-a spus. Rigidul poate critica o persoană dacă crede că acea persoană, cu talentul şi calităţile sale, ar fi putut îndeplini mai bine o sarcină. Dominatorul va critica pe cineva dacă sarcina pe care o avea de îndeplinit nu a fost făcută aşa cum voia el, în funcţie de gusturile şi aşteptările sale.

Mai există o diferenţă între felul de a controla al rigidului şi cel al dominatorului: persoana rigidă se controlează pentru a nu pierde controlul, deoarece crede că, pierzându-1, va fi nedreaptă faţă de celălalt. Persoana dominatoare, se controlează pentru a putea controla mai bine o situaţie sau o altă persoană, pentru a fi cea mai puternică.

Persoanei rigide îi place ca totul să fie foarte bine ordonat. Nu îi place când trebuie să caute ceva. Unii pot ajunge până la obsesie în nevoia lor de ordine perfectă.

Rigidul are de asemenea o mare dificultate în a face diferenţa dintre rigiditate şi disciplină. Definiţia mea preferată despre rigiditate este: o persoană rigidă îşi uită nevoia de la care a plecat pentru a se agăţa mai degrabă de mijlocul prin care ajunge să-şi împlinească acea nevoie. O persoană disciplinată va găsi o modalitate de a-şi îndeplini o nevoie, fără să uite

de acea nevoie. De exemplu, cineva care decide să meargă pe jos o oră pe zi pentru a-şi păstra forma fizică. Mijlocul este, în acest caz mersul pe jos. Îşi impune să meargă pe jos, în fiecare zi, fie că e timp frumos, fie că e timp urât. Dacă într-o zi nu va face acest lucru îşi va purta pică pentru asta. Persoana disciplinată nu uită de ce merge pe jos în fiecare zi. În anumite zile va decide să nu meargă pe jos, fiind mai bine astfel pentru sănătatea ei. A se forţa i-ar dăuna mai mult decât orice în acest caz. Nu se va simţi vinovată şi îşi va relua mersul pe jos adoua zi, odihnită. O persoană disciplinată nu abandonează un proiect deoarece a pierdut o zi sau fiindcă s-a produs o schimbare în planul ei.

Rigidul trăieşte adesea un stres, deoarece îşi impune perfecţiunea în orice. Dominatorul este şi el la rândul lui stresat, dar din motive diferite: vrea să reuşească. Vrea să evite eşecul cu orice preţ din frica de imaginea pe care ar putea-o avea în ochii celorlalţi şi din teamă de a nu-şi periclita reputaţia.

Persoana care poartă masca rigidului este foarte rar bolnavă. Oricum, chiar dacă ar durea-o ceva, ar începe să simtă acest lucru doar când starea ei s-ar agrava mult. Este foarte dură cu corpul ei. Este genul de persoană care nu simte când corpul ei are nevoie să elimine, fie fecale, fie urină. Este persoana care se poate controla cel mai mult timp. Atunci când simte înseamnă că corpul ei nu se mai poate reţine. Poate să se lovească, să aibă o vânătaie mare, fără să simtă durerea. Dacă simte puţină durere în momentul în care se loveşte, mecanismul ei de control se declanşează imediat, ceea ce îi permite să anihileze durerea. Aţi observat adesea în filme când cineva este torturat, sau în filmele de spionaj, că actorii aleşi au întotdeauna caracteristicile fizice ale rigidului. Putem să cunoaştem cu uşurinţă un poliţist, după fizicul lui de rigid. Astfel de persoane pot avea şi alte răni, dar partea lor rigidă este cea care îi determină să aleagă o meserie prin care cred că vor aduce dreptatea pe lume. Totuşi, când unui poliţist sau unui spion îi place să îşi arate puterea şi forţa, atunci masca lui de dominator 1-a determinat să aleagă acea meserie.

Am observat că persoanele rigide se laudă şi îşi fac un titlu de glorie din faptul că nu au nevoie niciodată de medicamente sau de medic. Multe dintre ele nici măcar nu au un medic de familie, iar dacă ar avea o urgenţă nu ar şti cui să se adreseze. Când se hotărăsc să ceară ajutor, putem să credem că suferă de mai mult timp şi că au ajuns la limita controlului lor. Nu reuşesc să ajungă până la partea care le spune: „eu nu voi simţi".

Este important să ştim că nimeni nu se poate controla toată viaţa. Toţi avem limite în plan fizic, emoţional şi mental. De aceea auzim des spunându-se despre o persoană rigidă : „ nu înţeleg ce i se întâmplă. Această persoană nu era niciodată bolnavă, iar acum are o problemă după alta." Acest gen de situaţie se întâmplă când persoana rigidă nu mai reuşeşte să se controleze.

Emoţia cea mai frecventă trăită de către rigid este furia, mai ales împotriva lui. Prima lui reacţie când este furios este de a ataca pe altcineva, chiar dacă furia e resimţită împotriva lui însuşi. În realitate este furios pe el deoarece nu a văzut ce era corect sau nu a făcut ceea

ce trebuia făcut. De exemplu, o persoană rigidă care împrumută bani unui prieten, ştiind că acel prieten are des probleme cu banii. Îi împrumută banii deoarece ştie că acel prieten i-a promis să îi dea înapoi în două săptămâni, deoarece aşteaptă să primească nişte bani, dar nu îşi ţine promisiunea. Rigidul va fi atunci furios pe el însuşi deoarece nu a văzut lucrurile corect şi i-a acordat acelui prieten încă o şansă. El vrea adeseori să acorde o şansă celorlalţi fiindcă se consideră mai corect astfel. Dacă este foarte rigid, probabil că nici măcar nu îşi va recunoaşte furia şi va încerca să rezolve situaţia scuzându-1 pe celălalt.

Acelaşi exemplu poate fi trăit ca o rană de trădare, în cazul în care cel care împrumută bani este un dominator. Acesta din urmă însă nu îşi va purta pică precum rigidul. Va fi resentimentar faţă de acel prieten, în care a avut încredere, pentru că nu şi-a respectat promisiunea.

Rigidul este în acelaşi timp persoana care are o dificultate în a se lăsa iubit şi a-şi arăta iubirea. Se gândeşte adesea prea târziu la ce ar fi vrut să spună sau la semnele de afecţiune pe care ar fi vrut să le arate celui pe care îl iubeşte. Îşi propune frecvent să facă acest lucru când îl va revedea, dar uită când se iveşte o ocazie. Prin urmare este considerat o persoană rece, lipsită de afectivitate. Acţionând astfel este nedrept faţă de ceilalţi şi mai ales faţă de el, deoarece nu poate să exprime cea ce simte cu adevărat.

Rigidul, fiind foarte sensibil evită să se lase atins, psihologic vorbind, de către alţii. Acestă teamă de a fi atins sau afectat de către alte persoane este suficient de puternică pentru a-i crea probleme de piele. Pielea, fiind un organ de contact, ne ajută să-i atingem şi să fim atinşi de către ceilalţi. Prin urmare, dacă este respingătoare, pielea îi alungă pe ceilalţi. Persoanei care are o afecţiune a pielii îi este frică de ceea ce ceilalţi ar putea crede despre ea.

Această teamă de a se lăsa atins de către ceilalţi, poate fi observată în corpul rigidului, care se închide. Braţele lipite de corp, mai ales de la cot la umăr, mâinile strânse, precum şi picioarele strânse, lipite unul de celălalt, sunt elemente care indică acestă închidere.

Un alt mijloc des folosit de către rigid pentru a fi nedrept faţă de el însuşi este comparaţia. Are tendinţa de a se compara cu cei pe care îi consideră mai buni decât el şi mai ales, „mai perfecţi" decât el. A se devaloriza astfel reprezintă o mare nedreptate şi o formă de respingere a fiinţei lui. Foarte des, în copilărie, rigidul a trăit situaţii în care a fost comparat fie cu fraţii, surorile sale, fie cu prieteni sau colegi de şcoală. În acele momente îi acuza pe ceilalţi că nu sunt corecţi cu el, deoarece nu ştia că, dacă cei apropiaţi îl comparau cu alţii, o făceau pentru a-i arăta ceea ce făcea el însuşi, în interiorul lui.

Dacă vă recunoaşteţi în această rană de nedreptate şi purtaţi masca rigidului, primul lucru pe care trebuie să îl faceţi este să admiteţi de fiecare dată când sunteţi nedrepţi cu alţii şi mai ales cu voi înşivă, în fiecare zi. Aceasta este partea cea mai grea, de a admite, dar

astfel va începe procesul de vindecare. Voi vorbi mai detaliat în capitolul următor despre felul în care putem vindeca această boală.

Îmi amintesc un incident care s-a petrecut cu unul dintre fii mei, când acesta avea 17 ani, incident care mi-a atins puternic rana de nedreptate, pe care încerc să o vindec în această viaţă. Într-o zi, când eram singuri, l-am întrebat: „spune-mi, după părerea ta, care este atitudinea mea, în calitate de mamă, care te-a făcut să suferi cel mai mult?". El mi-a răspuns: „nedreptatea ta". Am rămas fără cuvinte, nu mai puteam să vorbesc, atât de mare era surpriza mea. Îmi aminteam toate situaţiile în care încercasem să fiu o mamă corectă. Punâdu-mă în locul copiilor mei, pot să înţeleg acum, că au considerat anumite comportamente şi atitudini ale mele ca fiind injuste. Totuşi, caracteristicile fizice ale băiatului meu indică faptul că experienţa lui de nedreptate, trăită cu mine i-a activat mai degrabă rana de trădare. De fapt, a considerat nedreaptă indiferenţa tatălui său, la vederea comportamentului meu faţă de el. În corpul său, se pot vedea două răni: cea de nedreptate şi cea de trădare. Acest lucru este foarte des întâlnit şi înseamnă că există ceva diferit de rezolvat cu fiecare dintre cei doi părinţi: rana de trădare cu părintele de sex opus, iar cea de nedreptate cu părintele de acelaşi sex.

Cea mai mare teamă a rigidului este RĂCEALA, indiferenţa. Are la fel de multe probleme în a-şi accepta propria răceală cât şi în a o accepta pe a celorlalţi. Face tot posibilul pentru a părea călduros. De altfel se consideră călduros şi nu îşi dă seama că ceilalţi pot să-l considere rece şi insensibil. Nu este conştient de faptul că evită să intre în contact cu sensibilitatea lui pentru a nu îşi arăta vulnerabilitatea. Nu poate accepta această indiferenţă, deoarece acest lucru ar însemna să fie fără inimă, adică nedrept. De aceea este foarte important pentru un rigid să i se spună că este bun, adică bun în ceea ce face şi plin de bunătate. În primul caz se va crede perfect, iar în al doilea, călduros. Îi este greu să vadă răceala celorlalţi. Când cineva este rece faţă de el, îl doare inima şi imediat se va întreba ce a făcut sau spus incorect din moment ce celălalt se poartă astfel în faţa lui.

Este atras de tot ceea ce este nobil. Respectul şi onoarea sunt noţiuni foarte importante pentru el. Este impresionat de persoanele cu funcţii importante. Dacă ştie că poate obţine un anumit titlu, devine şi mai important. Este gata să facă toate eforturile şi sacrificiile necesare, deşi rigidul nu consideră aceste lucruri ca fiind sacrificii.

În viaţa sexuală, rigidul are adesea probleme în a se abandona, a simţi plăcerea. Are probleme în exprimarea tandreţei pe care o simte. Totuşi, este genul care are înfăţişarea cea mai sexy. Persoanelor rigide le place să se îmbrace cu haine mulate, strâmte, sexy şi să fie foarte atrăgătoare. Se spune adesea despre o femeie rigidă că este o seducătoare, adică îi place să atragă bărbaţii pentru a-i respinge cu răceală dacă crede că lucrurile au mers prea departe. În timpul adolescenţei, rigida este cea care se va controla, dorind să rămână pură şi perfectă pentru bărbatul ideal. Îşi creează uşor un ideal de relaţie sexuală ireală. Când se decide să aibă o relaţie, de obicei este dezamăgită, deoarece aceasta nu

corespunde idealului ei. Când o persoană rigidă are dificultăţi în a-şi lua un angajament într-o relaţie, acest lucru provine din teama ei de a nu se înşela în alegerea partenerului. Acestă teamă de angajament este diferită de cea a dominatorului, căruia îi este frică de despărţire, deoarece îi este teamă că va trebui să renunţe la acel angajament.

Persoana rigidă întreţine mai multe tabuuri la nivel sexual, deoarece noţiunile de bine şi de rău îi conduc şi viaţa sexuală. Femeia este foarte abilă în a simula plăcerea. Cu cât rana este mai puternică, cu atât acea persoană este mai rigidă şi îi va fi dificil să ajungă la orgasm. Bărbatul poate , suferi de ejaculare precoce sau chiar de impotenţă, în funcţie de capacitatea lui de a-şi face pe plac în viaţă.

Am observat că multe dintre prostituate au caracteristicile tipului rigid în înfăţişarea lor. Pot întreţine relaţii sexuale doar pentru bani, deoarece reuşesc să-şi blocheze sentimentele mult mai bine decât alte persoane.

În urma celor menţionate în acest capitol, este de la sine înţeles că rana de nedreptate ne afectează felul în care comunicăm. Temerile persoanei rigide, care o împiedică să comunice clar şi să-şi exprime cererile sunt: teama de a se înşela, de a nu fi clar, de a fi criticat, de a fi ales un moment nepotrivit, de a vorbi prea mult, de a pierde controlul, de a fi judecat ca fiind profitor. Dacă vă recunoaşteţi în aceste temeri, este un bun motiv să vă daţi seama că nu sunteţi voi înşivă, iar rana de nedreptate este cea care preia controlul asupra acţiunilor voastre.

La nivelul alimentaţiei, rigidul preferă alimentele sărate celor dulci. Îi place de asemenea tot ceea ce e crocant. Ştiu persoane cărora le place să roadă sloiuri de gheaţă. De obicei încearcă să îşi echilibreze alimentaţia. Dintre cele cinci genuri, el este cel care va alege cel mai uşor să devină vegetarian. Asta nu înseamnă neapărat că a fi vegetarian răspunde nevoilor lui. Amintiţi-vă că rigidul ia adesea anumite decizii pentru a fi corect. Dacă este vegetarian, deoarece i se pare nedrept să fie omorâte animalele, de exemplu, organismul lui ar putea să sufere de o lipsă de proteine. În schimb, dacă face această alegere deoarece nu îi place carnea şi, mai mult, ii face plăcere să ştie că salvează animalele, motivaţia va fi diferită, în acel moment, corpul lui se va comporta mai bine.

Dacă îşi controlează prea mult alimentaţia, poate să-şi piardă controlul în ceea ce priveşte dulciurile sau alcoolul. Dacă acest lucru se întâmplă în faţa altor persoane, se va grăbi să le explice tuturor că de obicei nu i se întâmplă aşa ceva, astăzi e într-adevăr o excepţie. Când un rigid trăieşte o situaţie care îl afectează mult, o aniversare, sau o întâlnire specială, de exemplu, îi este mult mai greu să se controleze. Va avea tendinţa, în acel moment, de a mânca lucruri de care nu se atinge de obicei, mai ales alimente care îngraşă.. Când i se întâmplă aşa ceva, se justifică spunând: „de obicei nu mănânc NICIODATĂ astfel de lucruri, dar azi o fac pentru a fi alături de voi". Pare să uite complet că a spus acelaşi lucru şi ultima dată. După aceea se simte vinovat, se acuză şi îşi promite că va reîncepe să se controleze, încă de a doua zi.

În continuare menţionez bolile şi afecţiunile pe care le poate avea o persoană de tipul rigid:

• Simte rigiditatea în corpul său prin forme de ANCHILOZARE sau TENSIUNI, în SPATE şi în zona GÂTULUI, precum şi în părţile flexibile ale corpului (glezne, genunchi, şolduri, coate, încheieturile mâinii etc.) persoanelor rigide le place să-şi trosnească degetele, încercând astfel să le facă mai suple. Pot să simtă carapacea care le acoperă corpul, dar nu simt ce anume se ascunde în spatele acelei carapace.

• BURN OUT, EPUIZAREA FIZICĂ ŞI MENTALĂ

• Bolile ale căror denumiri se termină în „-ită": TENDINITĂ, BURSITĂ, ARTRITĂ. Orice boală a cărei denumire se termină în „-ită" indică o furie interioară reţinută, lucru des întâlnit în cazul celor rigizi.

• Poate avea de asemenea TORTICOLIS din cauza dificultăţii de a vedea toate aspectele unei situaţii pe care o consideră nedreaptă.

• Probleme legate dc CONSTIPAŢIE şi HEMOROIZI sunt foarte frecvente din cauza dificultăţi de a se abandona şi a reţinerii pe care o manifestă în viaţă.

• Rigidul poate suferi de CRAMPE care se manifestă când cineva se agaţă de ceva sau se reţine din frică.

• Dificultatea lui în a simţi plăcerea poate duce la probleme de CIRCULAŢIA SÂNGELUI şi la VARICE.

• Adesea are probleme cu PIELEA USCATĂ.

• Poate avea ACNEE pe faţă atunci când îi este teamă să nu se înşele, de a-şi pierde faţa, imaginea, de a nu fi la înălţimea aşteptărilor lui.

• PSORIAZISUL apare adesea la persoane rigide. Îşi atrag o astfel de problemă pentru a nu se simţi bine sau a fi fericiţi. Ar fi ceva nedrept faţă de ceilalţi. Este interesant de observat că aceste probleme apar exact înaintea vacanţelor sau când totul mege foarte bine în viaţa lor.

• Problemele de FICAT sunt frecvente din cauza furiei refulate.

• NERVOZITATEA este frecventă, chiar dacă, de obicei, rigidul reuşeşte să se controleze foarte bine, astfel încât furia nu se vede din exterior.

• Destul de des rigidul suferă de INSOMNIE, mai ales când nu se simte bine decât atunci totul s-a încheiat cu bine şi este perfect. Se gândeşte atât de mult la ceea ce are de făcut încât se trezeşte şi nu mai reuşeşte să adoarmă.

• Are de asemenea probleme de VEDERE, din cauza dificultăţilor de a vedea că a luat o hotărâre greşită sau a putut să aibă o percepţie eronată asupra unei situaţii. Preferă să nu vadă ceea ce i se pare imperfect, astfel nu va mai suferi. Foloseşte des expresia: „nu este clar", lucru care nu îl ajută să îşi îmbunătăţească vederea.

Majoritatea bolilor de care suferă rigidul nu sunt, în general, destul de serioase pentru a fi nevoie de o vizită la medic. Aşteaptă ca boala să se vindece de la sine sau încearcă să se îngrijească singur, fără să le spună celorlalţi, deoarece îi este foarte greu să recunoască faptul că are nevoie de ajutor. Când se hotărăşte să ceară ajutorul există riscul să aibă o afecţiune foarte gravă.

Afecţiunile şi bolile menţionate mai sus se pot manifesta şi la persoane având altfel de răni, dar se pare că sunt mult mai frecvente la cele care suferă de nedreptate.

Am menţionat în capitolul precedent că masca dominatorului (rana de trădare) ascunde în spate o rană de abandon. La fel se întâmplă în cazul măştii rigidului care ascunde o rană de respingere. După cum aţi văzut în capitolul referitor la rana de respingere, aceasta poate apărea în primele luni de viaţă, în timp ce rana de nedreptate se activează între trei şi cinci ani. Copilul foarte mic care s-a simţit respins dintr-un motiv sau altul, va încerca să nu mai fie respins, fiind cât mai aproape de perfecţiune. După câţiva ani, în ciuda eforturilor lui de a fi perfect, nu se simte iubit şi consideră acest lucru ca fiind nedrept. În consecinţă ia hotărârea de a se controla începând din acel moment şi de a deveni perfect, astfel încât nimeni să nu îl mai respingă vreodată. Astfel, îşi creează masca rigidului. Îşi blochează sentimentele, lucru care îl ajută să nu se mai simtă respins. Atunci când rana de nedreptate este mai evidentă decât cea de respingere, în corpul unei persoane, înseamnă că acea persoană simte mai mult nedreptate decât respingere. În cazul altora, poate fi valabilă varianta inversă.

Cu toate acestea, cineva poate suferi de respingere, fără să sufere şi de nedreptate, dar, conform observaţiilor mele, toate persoanele care suferă de nedreptate ascund în spatele acesteia o rană de respingere. Lucru care explică de ce, vedem corpul unui rigid, care îmbătrânind devine tot mai mic şi firav. Corpul lor preia treptat caracteristicile măştii fugarului. Medicina numeşte acest fenomen osteoporoză.

Dacă vă recunoaşteţi în rana de nedreptate, este important să vă amintiţi că părintele vostru, de acelaşi sex a trăit şi probabil mai trăieşte la rândul lui aceeaşi rană în relaţia cu părintele lui de acelaşi sex. În următorul capitol voi menţiona ce anume trebuie făcut în relaţia cu acel părinte, pentru a ameliora rana.

Amintiţi-vă că principala cauză a prezenţei unei răni provine din incapacitatea de a ierta ceea ce ne facem nouă înşine sau ceea ce le-am făcut altora. Este greu să ne iertăm pe noi înşine, deoarece, de obicei, nici măcar nu ne dăm seama că ne purtăm pică. Cu cât este mai importantă rana de nedreptate, cu atât mai mult înseamnă acest lucru că tu eşti nedrept faţă

de ceilalţi sau faţă de tine însuţi, cerând prea mult de la tine, neascultându-ţi limitele şi netrăind plăcerile pe care ai vrea să le simţi. Le reproşăm celorlalţi tot ceea ce ne facem noi înşine dar nu vrem să vedem acest lucru. De aceea atragem în jurul nostru persoane care ne arată ceea ce le facem celorlalţi sau nouă înşine.

Un alt mijloc de a deveni conştienţi de faptul că suferim de nedreptate sau că suntem nedrepţi faţă de altcineva, este ruşinea.

De fapt, trăim un sentiment de ruşine atunci când vrem să ascundem un anume comportament. Este normal să ni se pară ruşinos să avem un comportament pe care îl reproşăm celorlalţi. Nu vrem sub nici o formă ca ei să descopere că şi noi acţionăm la fel ca ei.

Vă reamintesc faptul că acele comportamente şi caracteristici descrise în acest capitol sunt prezente doar atunci când o persoană decide să poarte masca rigidului, crezând că astfel va putea evita să sufere de nedreptate. În funcpe de gravitatea rănii şi intensitatea durerii, această mască este purtată foarte rar sau foarte des.

Comportamentele proprii rigidului sunt dictate de teama lui de a retrăi rana de nedreptate. Toate rănile descrise în această carte au fiecare comportamentele şi atitudinile interioare corespunzătoare. Aceste moduri de a gândi, a simţi, a vorbi şi de a acţiona indică deci o reacţie la ceea ce se întâmplă în viaţă.

O persoană aflată în reacţional nu este centrată şi nu se poate simţi bine sau nu poate fi fericită. De aceea este atât de util să fim conştienţi de momentele în care suntem noi înşine şi când suntem în reacţional. Astfel veţi putea deveni stăpâni pe propria viaţă în loc să vă lăsaţi conduşi de temeri.

Acest capitol îşi propune să vă ajute să deveniţi conştienţi de rana voastră de nedreptate. Dacă vă recunoaşteţi în descrierea acestei răni, în ultimul capitol veţi găsi informaţiile necesare pentru a vindeca această rană şi a redeveni voi înşivă, fară să mai credeţi că viaţa este plină de nedreptate. Dacă nu vă recunoaşteţi în această rană, vă sugerez să verificaţi cu cei apropiaţi dacă sunt de acord cu voi. Am menţionat deja că putem avea doar o rană superficială. În acest caz, veţi avea doar câteva dintre aceste caracteristici. Vă puteţi recunoaşte în anumite comportamente şi nu în toate caracteristicile pe care le-am descris.

Este aproape imposibil pentru o persoană să se recunoască în toate comportamentele menţionate mai sus. Vă reamintesc că este important să vă încredeţi mai întâi în descrierea fizică, deoarece corpul fizic nu minte niciodată, spre deosebire de noi, care ne putem înşela cu uşurinţă.

Dacă recunoaşteţi această rană la altcineva din anturajul vostru, nu trebuie să încercaţi să-1 schimbaţi. Folosiţi mai degrabă ceea ce învăţaţi în această carte pentru a avea mai multă compasiune pentru ei, pentru a le putea înţelege mai bine comportamentele reacţionale.

Este preferabil să citească singuri această carte, dacă au un interes în acest sens, mai degrabă decât să încercaţi să le explicaţi conţinutul cărţii cu propriile voastre cuvinte.

Caracteristicile rănii de NEDREPTATE

Activarea rănii: între patru şi şase ani în relaţia cu părintele de acelaşi sex. Blocaj în dezvoltarea individualităţii.

Masca: rigid

Corpul: drept, rigid cât mai aproape de perfecţiune. Bine proporţionat. Fese rotunde. Talie mică, stânsă în haine sau cu o curea. Mişcări rigide. Piele frumoasă. Maxilar strâns. Gât infexibil. Postură dreaptă, mândră.

Ochii: privire intensă şi vie. Ochi limpezi.

Vocabular: „nu e nici o problemă", „întotdeauna, niciodată", „foarte bun, foarte bine", „special", „exact", „cu siguranţă", „de acord?".

Caracter: perfecţionist. Invidios. Îşi blochează sentimentele. Îşi încrucişează des braţele. Performant pentru a deveni perfect. Dificultăţi în a cere ajutor. Poate să râdă din orice motiv pentru a-şi ascunde sensibilitatea. Tonul vocii sec şi infexibil. Nu recunoaşte că are probleme. Se îndoieşte de propriile alegeri. Se compară cu ce e mai bun şi cu ce e mai rău. Dificultăţi în a primi, în general i se pare nedrept să obţină mai puţin, dar şi mai nedrept când obţine mai mult decât alţii. Dificultate în a se simţi bine, fără să se simtă apoi vinovat Nu îşi respectă limitele, cere prea mult de la el. Se controlează. Îi place ordinea. Este foarte rar bolnav, e dur faţă de corpul lui. Coleric. Răceală şi dificultate în a-şi arăta afecţiunea îi place să aibă o înfăţişare sexy.

Cea mai mare teamă: răceala

Alimentaţie: preferă alimentele sărate celor dulci. Îi place tot ceea ce este crocant. Se controlează pentru a nu se îngraşa. Se justifică şi îi este ruşine când îşi pierde controlul.

Boli posibile: epuizare profesională (burn-out), anorgasm (în cazul femeilor), ejaculare precoce sau impotenţă (în cazul bărbaţilor). Boli a căror denumire se termină în „-ită", precum tendită, bursită, artrită etc. Torticolis, constipaţie, hemoroizi, crampe, probleme de circulaţie, afecţiuni ale ficatului, varice, probleme de piele, nervozitate, insomnie, vedere slabă.

Capitolul 7

Vindecarea rănilor şi transformarea măştilor

Înainte de a vorbi despre etapele de vindecare pentru fiecare tip de rană şi de mască în parte, aş vrea să vă împărtăşesc câteva observaţii pe care le-am făcut referitor la maniera în care fiecare persoană vorbeşte, se aşează, dansează etc. Aceste modalităţi specifice fircăruia pun în evidenţă diferenţele de comportament corespunzătoare fiecărei măşti.

În funcţie de masca pe care o purtăm, felul în care vorbim şi vocea sunt diferite.

• Fugarul are o voce stinsă şi slabă.

• Dependentul foloseşte o intonaţie de copil şi un ton plângăcios.

• Masochistul lasă să se întrevadă anumite sentimente în vocea sa, pentru a fi considerat o persoană interesantă.

• Rigidul vorbeşte mai degrabă într-un fel mecanic şi reţinut.

• Dominatorul are o voce puternică care se aude până departe.

Menţionez în continuare modalitatea în care dansează fiecare tip de caracter în parte:

• Fugarului nu îi prea place să danseze. Când o face, se mişcă puţin şi într-un fel şters, pentru a nu fi remarcat. Ceea ce transmite este nu vă uitaţi prea mult la mine!

• Dependentul preferă dansurile de contact, deoarece îi dau ocazia să se lipească de partener. Câteodată, pare că se agaţă de celălalt. Ceea ce transmite este; Cât de mult mă iubeşte partenerul meu!

• Masochistului îi place să danseze mult şi profită pentru a-şi exprima senzualitatea. Dansează din plăcerea de a dansa. Ceea ce emană este: Uitaţi-vă la mine, căt pot fi de senzual!

• Dominatorul foloseşte mult spaţiu. Îi place să danseze şi profită de asta pentru a seduce. Este mai ales o ocazie de a fi privit. Ceea ce transmite este: Priviţi-mă!

• Rigidul dansează foarte bine şi are ritm, în ciuda rigidităţii picioarelor. Este atent pentru a nu greşi paşii. Este cel care ia cel mai adesea lecţii de dans. Cei foarte rigizi sunt foarte serioşi, stau foarte drepţi şi par să-şi numere paşii de dans. Ceea ce emană este : Priviţi cât de bine ştiu să dansez!

Ce fel de maşini preferaţi? Descrierea următoare vă indică ce anume din personalitatea voastră vă influenţează alegerea:

- Fugarului îi plac maşinile de culoare închisă, care trec neobservate.
- Dependentul preferă o maşină confortabilă şi diferită de norme.
- Masochistul alege o maşină mică în care se simte la adăpost.
- Dominatorul alege o maşină puternică care va fi remarcată.
- Rigidul preferă o maşină clasică, performantă, în acord cu câştigul lui.

Puteţi aplica aceste caracteristici şi la alte categorii de articole precum şi la modul în care vă îmbrăcaţi.

Modul în care se aşază o persoană indică ceea ce se întâmplă în timp ce acea persoană vorbeşte sau ascultă.

- Fugarul se face mic în scaun şi îi place să-şi îndoaie picioarele sub el. Nefiind astfel legat direct de pământ, poate fugi mai uşor.
- Dependentul se lipeşte de scaun sau se sprijină de ceva, de braţul scaunului sau al fotoliului. Partea de sus a spatelui e aplecată înainte.
- Masochistul se aşează cu picioarele depărtate. Cum de obicei alege un scaun sau un fotoliu care nu îi convine, pare să stea incorfontabil.
- Dominatorul se aşează şi se lasă pe spate, iar când ascultă îşi ţine braţele încrucişate. Când vorbeşte, se apleacă înainte pentru a-1 convinge mai bine pe interlocutorul lui.
- Rigidul se aşează foarte drept, cu picioarele lipite, în aceeaşi linie cu corpul, ceea ce îi accentuează postura rigidă. Când îşi încrucişează picioarele şi braţele, o face pentru a nu simţi ce se întâmplă.

De nenumărate ori, în timpul unor întâlniri am observat că o persoană se poate aşeza în feluri diferite, în funcţie de ceea ce trăieşte în acel moment. De exemplu, o persoană care are o rană de nedreptate şi o rană de abandon, când îmi vorbeşte despre problemele din viaţa ei, corpul ei devine mai moale, iar spatele e încovoiat, atunci trăieşte rana de abandon. Câteva minute mai târziu, atunci când eu îi adresez o întrebare despre ceva ce ea nu vrea să vorbească, corpul ei devine mai drept şi rigid, iar ea îmi spune că totul este bine referitor la acel subiect. De asemenea, felul în care vorbeşte cineva se poate modifica de mai multe ori în timpul unei conversaţii.

Aş putea să continui astfel cu mai multe exemple. În lunile care vor veni sunt convinsă că veţi reuşi să vă daţi seama în ce momente voi înşivă sau cei din anturajul vostru poartă o anumită mască, prin observarea propriilor voastre atitudini psihice şi fiziologice şi a celor

pe care le au ceilalţi. Puteţi de asemenea să observaţi ce teamă este trăită în acele momente.

Am remarcat un lucru foarte interesant, referitor la fricile noastre. Aţi observat că, pe parcursul capitolelor din carte, am menţionat care este cea mai mare teamă resimţită de fiecare tip de caracter în parte. Am observat că persoanele care poartă o mască anume, nu îşi dau seama de teama pe care o simt dar, cei din jurul lor pot vedea foarte uşor ceea ce vor acele persoane să evite la un moment dat.

- Cea mai mare teamă a fugarului este panica. El nu îşi dă seama de acest lucru, deoarece se retrage chiar înainte de a intra în panică şi, foarte adesea, în cazul în care ar intra în panică. În schimb, cei din jurul lui îşi pot da seama datorită agitaţiei lui, deoarece ochii îl trădează de obicei.

- Cea mai mare teamă a dependentului este singurătatea. El nu vede acest lucru, deoarece face în aşa fel să nu fie nicodată singur. Atunci când este singur, încearcă să se convingă că îi este bine, fără însă să-şi dea seama că îşi caută tot timpul o ocupaţie pentru ca timpul să treacă mai repede. În absenţa unei prezenţe fizice a cuiva, îi vor ţine companie televizorul şi telefonul mobil. Pentru cei apropiaţi lui este mult mai uşor să vadă şi mai ales să simtă acestă teamă de singurătate pe care o are, chiar şi atunci când se află printre alţi oameni. Îl trădează de asemenea ochii foarte trişti.

- Cea mai mare teamă a masochistului este libertatea. Nu se simte liber din cauza numeroaselor constrângeri şi obligaţii pe care şi le impune. În schimb, cei din jurul lui îl consideră liber, deoarece, de obicei, găseşte mijloacele şi timpul necesare pentru a face ceea ce şi-a propus. Nu îi aşteaptă pe ceilalţi pentru a lua o hotărâre. Chiar dacă ceea ce alege îl împiedică să fie liber, în ochii celorlalţi, avea toată libertatea de a decide altfel. Ochii lui mari, larg deschişi arată interesul pe care îl are pentru orice şi dorinţa lui de a trăi cât mai multe experienţe.

- Cea mai mare teamă a dominatorului este disocierea şi renegarea. Nu îşi dă seama cât de multe situaţii de conflict creează, sau câte probleme pentru a nu mai vorbi cu cineva. Deşi îşi atrage multe situaţii de despărţiri sau în care reneagă pe cineva, nu îşi dă seama că de fapt îi este frică. Din contră, crede că aceste despărţiri sau renegări sunt mai bune pentru el. Crede că astfel nu va mai fi păcălit. Faptul că este foarte sociabil şi îşi face uşor cuoştinţe noi îl împiedică să vadă numărul mare de persoane pe care le-a dat la o parte în viaţa lui. Cei din jurul lui îşi dau seama mai uşor de acest lucru. De asemenea, îl trădează şi ochii. Privirea devine foarte dură şi poate să-i îndepărteze pe ceilalţi, atunci când e furios.

- Cea mai mare teamă a rigidului este răceala. Îi este greu să recunoască această răceală, deoarece se consideră o persoană călduroasă, care face tot posibilul ca totul să fie corect şi armonios în jurul lui. În general, este fidel prietenilor lui. În schimb, cei din jurul

lui văd adesea această răceală la el, nu numai în ochi, ci şi în atitudinea lui seacă şi inflexibilă, mai ales atunci când se simte acuzat pe nedrept.

Prima etapă în vindecarea unei răni constă în a o recunoaşte şi a o ACCEPTA, fără a fi însă de acord cu faptul că este normal să existe în noi. A o accepta înseamnă a o privi, a o observa, ştiind că a avea încă situaţii de rezolvat face parte din experienţa fiinţelor umane. Dacă ceva îţi face în continuare rău acest lucru nu înseamnă că eşti o persoană rea.

Faptul de a fi fost capabil să creezi o mască pentru a nu suferi a fost un gest eroic, un demers din iubire faţă de tine însuţi. Acea mască te-a ajutat să supravieţuieşti şi să te adaptezi în familia pe care ai ales-o tu însuţi înainte de a te naşte.

Adevăratul motiv prntru care ne naştem într-o anumită familie sau suntem atraşi de persoanele care au aceleaşi răni ca şi noi, este că, la început ne place ca ceilalţi să fie la fel ca noi. Ajungem astfel să nu ne mai considerăm atât de răi. După un oarecare timp începem să le găsim defecte celorlalţi, pe care nu le mai acceptăm ca atare. Prin urmare, vom încerca să îi schimbăm, fără să ne dăm seama că, de fapt, ceea ce nu acceptăm la ceilalţi sunt acele părţi din noi pe care nu vrem să le vedem, din teama de a nu trebui să ne schimbăm noi înşine. Credem că trebuie să ne schimbăm, când, în realitate trebuie să ne vindecăm. De aceea **este un lucru benefic să ne cunoaştem rănile, iar acest lucru ne permite mai degrabă să ne vindecăm, în loc să ne schimbăm.**

Amintiţi-vă faptul că fiecare rană provine dintr-o acumulare de experienţe, trăite pe parcursul mai multor vieţi anterioare, în consecinţă este normal să fie foarte greu pentru noi, să le înfruntăm din nou în această viaţă. Dat fiindcă nu am fost preveniţi în vieţile anterioare, nu va fi suficient să spunem doar „Vreau să mă vindec". În schimb, această voinţă şi hotărârea de a rezolva rănile sunt primii paşi spre compasiune, răbdare şi toleranţă faţă de tine însuţi.

Aceste calităţi pe care le veţi dezvolta în acelaşi timp şi în relaţiile cu ceilalţi sunt cadouri pe care le veţi primi pe parcursul procesului de vindecare. Sunt convinsă că, în urma lecturării capitolelor precedente, aţi descoperit rănile celor apropiaţi vouă. Iar acest lucru v-a ajutat să le înţelegeţi mai bine comportamentele, deci să fiţi mult mai toleranţi faţă de ei.

Aşa cum am menţionat deja, este important să nu ne agăţăm strict de cuvintele folosite pentru a identifica rănile sau măştile. Putem, de exemplu să trăim o experienţă de respingere şi să ne simţim trădaţi, abandonaţi, umiliţi sau să o percepem drept o nedreptate. Cineva poate fi nedrept cu noi, iar acest lucru ne poate face să ne simţim respinşi, umiliţi, trădaţi sau abandonaţi.

După cum vedeţi, nu experienţa în sine este importantă, ci ceea ce simţim referitor la acea experienţă. De aceea este foarte important, pentru a-ţi recunoaşte mai bine rănile, să te

raportezi la descrierea caracteristicilor fizice ale corpului, înainte de a face referinţă la caracteristicile comportamentale. Corpul nu minte niciodată. El reflectă ceea ce se întâmplă în plan emoţional şi mental. Vă sugerez să recitiţi, cu atenţie, de mai multe ori descrierea caracteristicilor fizice corespunzătoare fiecărei răni în parte, pentru a reuşi să le diferenţiaţi clar.

Ştiu că, în ultimul timp, tot mai multe prsoane recurg la chirurgia estetică pentru a corecta anumite aspecte ale corpului lor. După părerea mea, se păcălesc astfel, deoarece nu înseamnă că, dacă nu mai vedem caracteristicile unei răni, într-un corp, această rană s-a vindecat. Mai multe persoane care au recurs la chirurgia estetică au mărturisit că au fost dezamăgite văzând cum, după doi-trei ani, reapăreau acele aspecte pe care au vrut să le înlăture sau să le ascundă. Este unul dintre motivele pentru care, chirurgii esteticieni nu garantează rezultatul intervenţiei pentru toată viaţa persoanei care a solicitat-o. Dacă, în schimb, alegeţi, din amor propriu, să vă ocupaţi radical de corpul vostru fizic, prin chirurgia estetică, fiind conştienţi de propriile voastre răni şi făcând un travaliu emoţional, mental şi spiritual asupra voastră înşivă, atunci există mari şanse ca intervenţia chirurgicală să fie benefică pentru voi, iar corpul să o accepte mult mai bine.

Anumite persoane se păcălesc, astfel pe plan fizic, dar există alte persoane care îşi întind singure capcane, la nivelul comportamentului, adică la nivelul atitudinii lor interioare. Acest lucru se întâmplă des, de exemplu, în cadrul atelierului Caractere şi Răni, în care explic aceste răni în detaliu. Unii participanţi se regăsesc foarte bine în descrierea unui comportament, de un anume tip, în timp ce corpul lor arată o cu totul altă realitate.

Îmi amintesc, printre altele, de cazul unui tânăr, de vreo treizeci de ani, care îmi spunea că a trăit o rană de respingere, începând din primii ani de viaţă. El credea că suferă pentru că nu poate avea o relaţie stabilă, din cauza numeroaselor situaţii de respingere pe care le-a trăit. Cu toate acestea, corpul lui nu arăta nici un semn de respingere. După un timp, i-am spus: „eşti sigur că ceea ce simţi este respingere şi nu nedreptate?". I-am explicat după aceea că aspectul lui fizic sugera mai degrabă semnele unei răni de nedreptate. A fost foarte surprins. I-am sugerat să-şi acorde puţin timp pentru a se gândi la acest lucru. Când l-am revăzut, după o săptămână, era emoţionat şi mi-a spus că a înţeles şi şi-a clarificat multe lucruri în tot acest timp. Reuşise să găsească şi să recunoască foarte clar acea rană de nedreptate.

Acest gen de exemplu nu este surprinzător, deoarece ego-ul nostru face orice pentru ca noi să nu ne vedem rănile. Este convins că, descoperind acele răni, nu vom fi în stare să le facem faţă. Ego-ul este cel care ne-a convins să creăm acele măşti, în scopul de a evita suferinţa provocată de răni.

Ego-ul crede întotdeauna că alege cel mai uşor drum, dar, în realitate, ne complică viaţa. Atunci când inteligenţa este cea care ne conduce viaţa, la început poate părea dificil,

deoarece este nevoie de un anume efort, dar, în realitate, inteligenţa ne simplifică foarte mult viaţa.

Cu cât aşteptăm mai mult să ne vindecăm rănile, cu atât se vor agrava mai mult. De fiecare dată când trăim o situaţie care reactivează acea rană, vom adăuga un nou strat dureros. Este ca şi o plagă care se extinde. Cu cât se agravează mai mult, cu atât ne este mai frică să o atingem. Intrăm astfel într-un cerc vicios. Acest lucru ne poate provoca chiar şi o obsesie, adică să ajungem să credem că toată această lume există pentru a ne face pe noi să suferim. De exemplu, o persoană foarte rigidă va vedea peste tot nedreptate şi va deveni de un perfecţionism excesiv. O persoană fugară, în schimb, se va simţi respinsă de toată lumea şi se va convinge că nimeni nu va mai putea vreodată să o iubească etc.

Avantajul de a ne recunoaşte rana sau rănile constă în faptul că astfel putem privi în direcţia cea bună. Înainte de a le recunoaşte, ne purtăm ca o persoană care merge la doctor pentru a se trata pentru o boală de ficat, dar în realitate are probleme de inimă.

Această situaţie poate dura ani de zile, precum exemplul acelui tânăr care încerca să găsească o soluţie pentru rana lui de respingere din cauza căreia credea că suferă, fără însă a ameliora nimic. După ce a reuşit să găsească însă adevărata rană a fost capabil să înceapă procesul de vindecare al rănii.

Ţin să precizez faptul că există o diferenţă între a avea masca dependentului şi a suferi de dependenţă afectivă. Nu doar persoanele care au rana de abandon, deşi poartă masca de dependent, suferă de carenţe afective. Orice persoană, indiferent care ar fi rana de care suferă, poate fi dependentă la nivel afectiv. Oare de ce ? Deoarece devenim dependenţi afectiv atunci când suferim de o carenţă afectivă şi suferim de această carenţă afectivă atunci când nu ne iubim suficient pe noi înşine.

În consecinţă, vom căuta iubirea altora pentru a ajunge să ne convingem că suntem demni de a fi iubiţi. **Fiecare mască are rolul de a ne arăta faptul că ne împiedicăm să fim noi înşine deoarece nu ne iubim destul de mult.** În realitate, toate comportamentele corespunzătoare fiecărei măşti reprezintă reacţii şi nu comportamente bazate pe iubirea de sine.

Înainte de a merge mai departe, aş vrea să recapitulăm explicaţiile cuprinse în capitolele precedente, referitoare la părintele în relaţia cu care este trăită fiecare dintre cele cinci răni. Este un lucru important în procesul de vindecare.

• RESPINGEREA ESTE TRĂITĂ ÎN RELAŢIA CU PĂRINTELE DE ACELAŞI SEX. Fugarul se simte deci respins de persoanele de acelaşi sex ca şi el. Le acuză pentru faptul că îl resping şi este furios atât împotriva acestor persoane cât şi împotriva lui însuşi. Astfel va trăi toată această furie împotriva lui însuşi. De asemenea este posibil ca, ceea ce crede el ca fiind respingere într-o anumită experienţă (cu persoanele de sex opus) să fie mai degrabă abandon.

• ABANDONUL ESTE TRĂIT ÎN RELAŢIA CU PĂRINTELE DE SEX OPUS. Dependentul se va simţi abandonat foarte des, de către persoanele de sex opus şi are tendinţa de a le acuza mai mult pe acestea decât pe el însuşi. Atunci când trăieşte o experienţă de abandon într-o relaţie cu cineva de acelaşi sex, se va acuza pe el însuşi, crezând câ nu a fost suficient de atent cu celălalt sau că nu a ştiut cum să se poarte. Se întâmplă adesea ca ceea ce crede el a fi o experienţă de abandon, în relaţia cu o persoană de acelaşi sex, să fie de fapt o experienţă legată de respingere.

• UMILIREA ESTE TRĂITĂ ÎN GENERAL, ÎN RELAŢIA CU MAMA, atât în cazul unei femei cât şi în cazul unui bărbat. Masochistul se simte umilit în relaţiile cu femeile. Are tendinţa de a le acuza pe acestea. Dacă trăieşte o experienţă de umilire cu o persoană de sex masculin, atunci se va acuza pe el însuşi şi îi va fi ruşine de comportamentul lui sau de gândurile pe care le are în faţa celuilalt. Acestă rană poate fi trăită, în caz excepţional, în relaţia cu tatăl, dacă acesta se ocupa de nevoile fizice ale copilului, dacă el îl învăţa cum să fie curat, cum să mănânce, cum să se îmbrace etc. Dacă vă recunoaşteţi în acest caz, atunci va trebui să inversaţi sensul pentru cele spuse mai sus, de la feminin la masculin.

• TRĂDAREA SE MANIFESTĂ ÎN RELAŢIA CU PĂRINTELE DE SEX OPUS. Dominatorul se va simţi foarte repede trădat de persoanele de sex opus şi are tendinţa de a le acuza pentru suferinţa şi emoţiile pe care le simte. Atunci când trăieşte o experienţă legată de trădare în relaţia cu o persoană de acelaşi sex, se va acuza mai degrabă pe el însuşi şi îşi va purta pică pentru faptul de a nu fi văzut la timp acea experinţă, pentru a o evita. Este foarte posibil ca ceea ce crede el a fi o experienţă de trădare, din partea persoanelor de acelaşi sex, să fie mai degrabă o experienţă legată de nedreptate.

• NEDREPTATEA ESTE TRĂITĂ ÎN RELAŢIA CU PĂRINTELE DE ACELAŞI SEX. Rigidul suferă de nedreptate în relaţia cu persoanele de acelaşi sex pe care le acuză că sunt nedrepte cu el. Dacă trăieşte o experienţă pe care o consideră ca fiind legată de nedreptate, în relaţia cu o persoană de sex opus, nu îl va mai acuza pe celălalt, ci mai degrabă se va acuza pe sine de a fi fost nedrept sau incorect. Este foarte posibil ca o astfel de experienţă să fie de fapt legată de trădare. în cazul în care suferă foarte mult, poate ajunge chiar să simtă o furie cumplită.

Cu cât ne afectează mai mult aceste răni, cu atât este mai normal şi mai uman să fim resentimentari faţă de părintele pe care îl considerăm responsabil pentru suferinţa noastră. Mai târziu, vom transfera acea ranchiună sau acea ură asupra persoanelor de acelaşi sex cu părinţii pe care i-am acuzat pentru faptul de a ne fi făcut să suferim. De exemplu, este normal, ca un tânăr să-şi urască tatăl de către care s-a simţit mereu respins. Mai târziu, va transfera această ură asupra altor bărbaţi sau asupra fiului său, de către care se va simţi de asemenea respins.

În acelaşi timp, într-un mod inconştient, suntem resentimentari faţă de acel părinte, pentru faptul de a avea şi el aceeaşi rană ca noi. Astfel, acesta devine un model, a cuiva care suferă de acea rană, lucru care ne determină să ne oglindim în el. Preferinţa noastră, inconştientă, ar fi să avem un alt model. Aşa se explică de ce vrem cu orice preţ să nu semănăm cu acel părinte. Nu ne plac persoanele în care ne putem oglindi. **Rănile nu vor putea fi vindecate decât după o iertare autentică faţă de noi înşine şi faţă de părinţii noştri.**

În schimb, atunci când oricare dintre cele cinci răni este trăită în relaţie cu părintele de sex opus celui faţă de care suntem resentimentari, ne vom acuza pe noi înşine. Într-un astfel de moment ni se poate întâmpla să „ne pedepsim" prin intermediul unui accident sau print-o situaţie care ne face rău fizic. Oamenii cred în pedeapsă, ca fiind un mijloc de a anula culpabilitatea. În realitate, însă, legea spirituală a iubirii, afirmă exact contrariul. **Cu cât ne considerăm mai vinovaţi, cu atât ne vom pedepsi mai mult** şi vom atrage mai multe situaţii de acest gen. A te simţi vinovat îngreunează procesul de iertare de sine, acesta fiind o etapă importantă spre vindecare,

În plus, faţă de vinovăţie, simţim foarte adesea şi ruşine atunci când ne acuzăm că am rănit pe altcineva sau când alţii ne învinovăţesc pentru că i-am făcut să sufere din cauza rănilor pe care încă nu le-am acceptat. Am vorbit mai mult despre ruşine în capitolul referitor la rana de umilire, deoarece, în cazul masochistului ruşinea este cea mai vizibilă. Dar orice persoană poate simţi ruşine, la un moment dat. Iar sentimentul de ruşine este cu atât mai intens cu cât nu vrem să acceptăm faptul că îi facem pe ceilalţi să sufere exact acele lucruri pe care nu vrem ca ei să ni le facă la rândul lor.

Atunci când sunt comise abuzuri grave sau cineva trăieşte o violenţă puternică, acest lucru indică faptul că persoanele care sunt responsabile suferă de răni atât de dureroase încât ajung să îşi piardă controlul. Acesta este motivul pentru care afirm adesea: **Nu există oameni răi în această lume, ci doar oameni care suferă.** Nu este vorba despre o posibilă scuză pentru actele lor, ci de a învăţa să avem compasiune pentru astfel de persoane. Faptul de a le condamna sau a le acuza nu le serveşte la nimic. Putem să simţim compasiune pentru cineva chiar dacă nu suntem de acord cu ceea ce face. Este unul dintre avantajele faptului de a fi conştienţi de propriile noastre răni şi de cele ale altora.

Am observat că se întâmplă rar ca o persoană să aibă o singură rană. În ceea ce mă priveşte, am spus deja că există două răni principale de care trebuie să am grijă în acestă viaţă, cea de nedreptate şi cea de trădare. Trăiesc situaţii legate de nedreptate în relaţia cu persoane de acelaşi sex, iar cele legate de trădare, în relaţia cu persoane de sex opus. Dat fiind faptul că nedreptatea se manifestă în relaţia cu părintele de acelaşi sex, mi-am dat seama că atunci când trăiesc această emoţie în relaţia cu o persoană de sex feminin, o acuz pe acea persoană de nedreptate. Când simt o nedreptate în relaţia cu un bărbat, mă voi acuza mai degrabă pe mine că sunt nedreaptă şi voi fi furioasă pe mine însămi. Câteodată

chiar îmi este ruşine. Şi mi se întâmplă de asemenea să percep acea nedreptate, manifestată în relaţii cu bărbaţii, ca pe o trădare.

Prin urmare, putem vedea masca de dominator şi cea de rigid în aspectul fizic al celor care, asemeni mie, suferă de cele două răni, de nedreptate şi de trădare.

Am constatat de asemenea că mai multe persoane au în acelaşi timp o rană de respingere şi o rană de abandon. Deci poartă două măşti, de fugar şi de dependent, Uneori, partea superioară a corpului reflectă o rană, iar cea inferioară o altă rană. La anumite persoane această diferenţă este vizibilă în partea stângă şi în partea dreaptă. Cu timpul şi prin exerciţiu, devine tot mai simplu să discernem măştile, încă de la prima vedere. Când avem încredere în propria noastră intuiţie, „ochiul nostru interior" discerne aceste diferenţe foarte repede.

Atunci când cineva are o siluetă corespunzătoare măştii de dominator şi, în plus, corpul lui este mai degrabă moale şi flasc sau are ochii unui dependent, putem deduce că suferă de o rană de trădare şi de o rană de abandon.

Bineînţeles, pot exista şi alte combinaţii posibile. O persoană poate avea, de exemplu un corp mai gras, de masochist şi, în acelaşi timp, să aibă o ţinută foarte dreaptă, rigidă. Vom şti atunci că are o rană de umilire şi o rană de nedreptate.

Persoanele care au un corp destul de voluminos, ca al unui masochist, dar au picioarele şi gleznele foarte subţiri, ca şi fugarul suferă de o rană de umilire şi de o rană de respingere.

Se poate întâmpla ca unele persoane să aibă trei, patru sau chiar cinci răni. Una dintre cele cinci predomină, în timp ce celelalte patru sunt mai puţin vizibile. Atunci când predomină o anumită mască, acest lucru înseamnă că persoana respectivă o foloseşte mai des decât pe celelalte măşti pentru a se proteja.

Când o mască este purtată foarte rar, înseamnă că acea persoană nu simte în mod frecvent rana corespunzătoare acelei măşti. Deci, dacă o anumită mască predomină, acest lucru nu înseamnă că exprimă rana cea mai importantă pe care o are acea prsoană.

De fapt, încercăm să ascundem acele răni care ne fac cel mai mult să suferim. Am menţionat în capitolele precedente că ne formăm masca rigidului (rana de nedreptate) şi masca dominatorului (rana de trădare), care sunt măşti ce exprimă controlul şi forţa, cu scopul de a ascunde rănile de respingere, abandon sau umilire. Această forţă ne foloseşte pentru a ascunde ceea ce ne face cel mai mult rău. Astfel se explică de ce, unele dintre cele trei răni devin vizibile o dată cu înaintarea în vârstă, deoarece controlul are anumite limite. În special masca rigidului, datorită capacităţii sale de a se controla, are cea mai mare posibilitate de a ascunde o altă rană. De exemplu, o persoană masochistă şi rigidă în acelaşi timp, poate reuşi să-şi controleze, pentru o anumită perioadă, greutatea. Când îşi pierde controlul începe să se îngraşe.

Sufletul care se naşte pentru a-şi vindeca o rană de trădare îşi va alege un părinte de sex opus foarte puternic, solid, stăpân pe el, care nu îşi pierde controlul şi care nu este prea emotiv. În acelaşi timp, un dominator va vrea acest părinte să fie înţelegător, să aibă încredere în el şi să răspundă tuturor aşteptărilor şi nevoii lui de atenţie, putând astfel să evite să se simtă abandonat şi trădat. Dacă părintele este indiferent, copilul se va simţi abandonat, dar dacă acel părinte are o slăbiciune oarecare pentru el sau îşi arată şi lipsa de încredere, copilul va trăi toate acestea ca pe o trădare. Dacă părintele de sex opus este prea autoritar, agresiv sau violent, între el şi copil sau adolescent se va stabili un raport de forţe, care va alimenta rana de trădare pe care o are fiecare dintre ei.

Fiinţa umană este specializată în a găsi tot felul de motivaţii atunci când corpul ei se schimbă. Putem observa că oamenii nu sunt pregătiţi să se privească şi mai ales că au o mare dificultatea în a accepta ideea conform căreia corpul lor este atât de inteligent. Nu vor să admită faptul că cea mai mică schimbare din corpul lor fizic reprezintă un mod de a le atrage atenţia asupra unui aspect pe care îl trăiesc în interior, dar pe care, pentru moment, nu îl pot exprima altfel. Ar fi folositor dacă fiinţele umane ar accepta cel puţin ideea că, atunci când corpul vrea să ne atragă atenţia asupra unuia dintre comportamentele noastre interioare, în realitate este vorba despre DUMNEZEUL nostru interior care foloseşte corpul fizic pentru a ne ajuta să devenim conştienţi de faptul că avem tot ce vrem pentru a face faţă fricii pe care o trăim în acel moment. În schimb, alegem să continuăm să ne fie teamă de descoperirea propriilor răni şi purtăm în continuare măştile create pentru a ascunde acele răni, crezând că astfel rănile vor dispărea.

Amintiţi-vă că purtăm măştile pentru a ne proteja doar atunci când ne este teamă să suferim, să retrăim o anumită rană. Toate comportamentele descrise în capitolele precedente sunt folosite doar atunci când purtăm o mască. Imediat ce purtăm acea mască, nu mai suntem noi înşine: adoptăm comportamenul corespunzător acelei măşti. Ideal ar fi să reuşim să recunoaştem foarte repede masca pe care o purtăm astfel încât să identificăm rana pe care încercăm să o ascundem, făcând acest lucru fără să ne judecăm sau să ne criticăm. Se poate întâmpla ca într-o singură zi să purtăm una sau mai multe măşti sau putem să purtăm aceeaşi mască timp de mai multe luni, sau chiar ani de zile, până când o altă rană va ieşi la suprafaţă.

În momentul în care vă daţi seama, fiţi fericiţi că aţi observat acest lucru şi recunoscători incidentului sau persoanei care a atins rana, deoarece astfel aţi reuşit să vedeţi că acea rana nu este încă vindecată. Cel puţin deveniţi conştienţi de acest lucru. Vă acordaţi astfel dreptul de a fi umani. Este foarte important apoi să vă acordaţi timpul necesar pentru a vă vindeca. Când veţi ajunge să vă spuneţi în mod frecvent: „acum port o anumită mască şi ştiu motivul petru care am reacţionat într-un anume fel", procesul de însănătoşire va fi avansat. Vă reamintesc de asemenea că nu am întâlnit niciodată o persoană care să întrunească toate caracteristicile corespunzătoare unei anumite răni. Descrierea fiecărui

caracter vă poate ajuta să vă recunoaşteţi în anumite comportamente corespunzătoare unei anumite răni.

Recapitulez mai departe, modalitatea prin care aflăm dacă noi înşine sau o altă persoană purtăm o mască pentru a ne proteja.

- Când se activează o rană de RESPINGERE purtăm masca de fugar. Această mască ne face să fugim din faţa unei situaţii sau a unei persoane care ne poate face să trăim un sentiment de respingere, din teama de a nu intra în panică sau de a ne simţi neputincioşi. Această mască ne poate de asemenea convinge să devenim cât mai invizibili, retrăgându-ne în interiorul nostrru, nefăcând sau nespunând nimic care să îl detrmine pe celălalt să ne respingă şi mai mult. Această mască ne face să credem că nu suntem destul de importanţi pentru a ne ocupa locul care ni se cuvine, că nu avem dreptul la existenţă la fel ca şi ceilalţi.

- Când se activează o rană de ABANDON, purtăm masca dependentului. Această mască ne face să ne purtăm ca un copil mic care are nevoie de ceva şi care caută să obţină atenţia celorlalţi plângând sau fiind supus, deoarece credem că nu ne putem descurca singuri. Acestă mască ne face să găsim tot felul de tactici pentru a nu fi lăsaţi singuri sau pentru a obţine mai multă atenţie. Ne poate convinge chiar să fim bolnavi sau victime în diverse situaţii, pentru a obţine ajutorul căutat.

- Când se activează o rană de UMILIRE, purtăm masca masochistului. Această mască ne face să uităm de propriile noastre nevoi şi să ne gândim doar la nevoile celorlalţi, devenind o persoană generoasă, întotdeauna gata să-i ajute pe alţii, chiar dincolo de propriile noastre limite, Facem în aşa fel încât să luăm asupra noastră responsabilităţile şi angajamentele celor care par a fi în dificultate să şi le respecte, chiar înainte ca aceştia să ne ceară acest lucru. Facem orice pentru a fi utili şi pentru a nu ne simţi umiliţi, înjosiţi. Astfel, facem orice pentru a nu fi liberi, aspect foarte important pentru noi. De fiecare dată când acţiunile şi reacţiile noastre sunt motivate de teama de a nu ne face de ruşine şi de a ne simţi umiliţi, înseamnă că purtăm masca de masochist.

- Când trăim o rană de TRĂDARE, purtăm masca dominatorului, care ne face să devenim neîncrezători, sceptici, autoritari şi intoleranţi din cauza aşteptărilor pe care le avem. Facem orice pentru a arăta că suntem puternici, că nu ne lăsăm plăcăliţi, mai ales atunci când luăm decizii pentru alţii. Acestă mască ne face să găsim soluţii pentru a evita să ne pierdem reputaţia, ajungând până la a minţi. Ne uităm propriile nevoi şi facem ceea ce trebuie astfel încât ceilalţi să creadă că suntem persoane fiabile, de încredere, Această mască ne face de asemenea să protejăm aparenţa unei persoane sigure pe ea, chiar dacă nu avem încredere în noi şi ne îndoim de propriile decizii sau acţiuni.

- Când se declanşează rana de NEDREPTATE purtăm masca rigidului, care ne transformă într-o persoană rece, inflexibilă şi seacă la nivelul tonului şi al mişcărilor. La

fel ca şi atitudinea, corpul nostru devine rigid. Această mască ne face de asemenea să devenim perfecţionişti şi ne determină să trăim multă furie, nerăbdare, să fim critici şi intoleranţi faţă de noi înşine. Suntem foarte exigenţi şi nu ne respectăm limitele. De fiecare dată când ne controlăm, ne reţinem sau suntem duri cu noi înşine, este un semn că purtăm masca de rigid.

Purtăm o mască nu doar atunci când ne este teamă să retrăim o rană cu altcineva, dar şi atunci când ne dăm seama că noi înşine îi facem pe alţii să sufere din cauza unei anumite răni. Prin urmare acţionăm în scopul de a ne face iubiţi sau din teama de a pierde afecţiunea celorlalţi. Adoptăm un comportament care nu este în concordanţă cu ceea ce suntem în realitate. Devenim altcineva. Dat fiind faptul că este nevoie de un efort pentru a adopta un comportament dictat de o mască, avem aşteptări în ceea ce îi priveşte pe ceilalţi.

Ceea ce suntem şi ceea ce facem, ar trebui să fie sursa fericirii noastre şi nu complimentele, gratitudinea, recunoaşterea sau susţinerea pe care le primim de la ceilalţi.

Să nu uităm mai ales cât de mult ne poate păcăli propriul ego pentru a nu deveni conştienţi de rănile noastre. Ego-ul este convins că, dacă devenim conştienţi de rănile noastre şi le eliminăm, el nu va mai fi protejat şi va suferi din cauza aceasta. În continuare menţionez modalitatea în care fiecare tip de caracter se lasă indus în eroare de către propriul său ego.

- Fugarul se convinge că se ocupă foarte bine de el însuşi şi de ceilalţi pentru a nu mai simţi diversele tipuri de respingere trăite.
- Dependentului îi place să pară independent şi să spună, celor care vor să-1 asculte, cât de bine se simte el singur şi că nu are nevoie de nimeni.
- Masochistul se convinge pe sine că tot ceea ce face pentru ceilalţi îi face lui personal foarte multă plăcere şi că făcând acest lucru are grijă şi de nevoile lui. Este foarte abil în a-şi spune şi a gândi că totul merge bine şi în a găsi scuze pentru situaţiile sau persoanele care l-au umilit.
- Dominatorul este convins că el nu minte niciodată, că îşi ţine întotdeauna cuvântul dat şi că lui nu îi este frică de nimeni.
- Rigidului îi place să spună oricui cât este el de corect, că viaţa lui este perfectă şi îi place de asemenea să creadă că are mulţi prieteni care îl iubesc aşa cum este.

Ne vindecăm rănile interioare aşa cum ne refacem după rănile noastre fizice. Vi s-a întâmplat veodată să fiţi atât de nerăbdători să faceţi să dispară un coş de pe faţă, încât l-aţi zgândărit tot timpul? Ce s-a întâmplat ? Coşul a rămas probabil la loc, mai mult decât de

obicei, nu-i aşa? Acest lucru se întâmplă atunci când nu avem încredere în puterea de vindecare a propriului nostru corp. Pentru ca o problemă (oricare ar fi ea) să dispară, trebuie mai întâi să o acceptăm, să o iubim necondiţionat mai degrabă decât să vrem să o facem să dispară. **Rănile noastre profunde au de asemenea nevoie să fie recunoscute, iubite şi acceptate.**

Vă reamintesc că a iubi necondiţionat, înseamnă a accepta ceva chiar dacă nu suntem de acord şi chiar dacă nu înţelegem sensul anumitor situaţii.

O să vă dau câteva exemple pentru a demonstra cât de mult rău ne putem face nouă înşine câteodată.

• Cel care suferă de respingere îşi alimentează rana de fiecare dată când se autodevalorizează, când îşi spune că nu e bun de nimic, că nu contează deloc în ochii celorlalţi şi de fiecare dată când fuge dint-o situaţie.

• Cel care suferă de abandon îşi alimentează rana de fiecare dată când abandonează un proiect la care ţinea mult, când renunţă, când nu se ocupă destul de el însuşi şi când nu îşi acordă atenţia de care are nevoie. Îi sperie pe ceilalţi când se agaţă prea mult de ei şi face în aşa fel încât să îi piardă şi să rămână iar singur. Îşi face corpul să sufere mult, îmbolnăvindu-se pentru a atrage atenţia celorlalţi.

• Cel care suferă de umilire îşi alimentează rana de fiecare dată când se înjoseşte, când se compară cu ceilalţi, punându-se în inferioritate, când se acuză că e gras, că nu este bun, că nu are voinţă, că este profitor etc. Se umileşte purtând haine care îl dezavantajează şi murdărindu-şi hainele. Se face să sufere preluând responsabilităţile celorlalţi, ceea ce îl privează de libertate şi de timp pentru el însuşi.

• Cel care trăieşte o rană de trădare îşi întreţine rana minţindu-se, făcându-se să creadă lucruri false şi nerespectându-şi angajamentele faţă de el însuşi. Se pedepseşte făcănd totul el singur deoarece nu are încredere în ceilalţi cărora nu le atribuie din sarcini. Când face acest lucru este atât de ocupat să verifice munca celorlalţi încât pierde din timpul lui liber.

• Cel care suferă de nedreptate îşi favorizează rana fiind prea exigent cu el însuşi. Nu îşi respectă limitele şi este foarte stresat din această cauză. Este nedrept faţă de el însuşi, deoarece se critică mult şi are dificultăţi în a-şi vedea calităţile şi ceea ce ştie să facă bine. Suferă atunci când nu vede decât ceea ce nu s-a făcut sau greşelile care s-au comis. De asemenea, se face să sufere prin faptul că nu ştie să-şi facă pe plac.

Aceste măşti ne fac mai mult rău decât să ne protejeze. Este timpul să ne dăm seama că putem supravieţui chiar dacă ne simţim răniţi. Nu mai suntem nişte copii mici care nu ştiu să-şi controleze rănile. Astăzi suntem adulţi, avem mai multă experienţă şi maturitate,

avem o viziune diferită asupra vieţii şi, de acum înainte dorim să ne iubim mai mult pe noi înşine.

În primul capitol al cărţii am precizat că atunci când se activează o rană trecem prin patru etape prima este cea în care suntem noi înşine. Cea de a doua constă în a resimţi durerea descoperind că nu putem să mai fim noi înşine, deoarece acest lucru nu le mai convine adulţilor din jurul nostru. Din nefericire, adulţii nu îşi dau seama că un copil încearcă să descopere cine este, iar în loc să îl lase să fie el însuşi, sunt ocupaţi de atunci încolo să-i spună ei copilului cine ar trebui să fie. Cea de a treia etapă reprezintă revolta în faţa durerii trăite. În acel moment copilul începe să facă crize şi să opună rezistenţă în faţa părinţilor săi. Ultima etapă, resemnarea, este aceea în care ne hotărâm să ne creăm o mască pentru a încerca să nu îi dezamăgim pe ceilalţi şi mai ales petru a nu retrăi suferinţa care rezultă din faptul de a nu fi fost acceptataţi atunci când eram noi înşine.

Vindecarea va fi completă când veţi reuşi să inversaţi cele patru etape începând cu cea de a patra şi revenind la prima, cea în care redeveniţi voi înşivă. În acest proces, primul lucru pe care trebuie să îl faceţi este să deveniţi conştienţi de masca pe care o purtaţi. Veţi reuşi acest lucru cu ajutorul celor cinci capitole în care descrsiu flecare rană în parte.

Cea de a doua etapă este trăită atunci când vă revoltaţi la citirea acestor capitole sau când simţiţi o rezistenţă la ideea de a vă accepta responsabilităţile, preferând să-i acuzaţi pe ceilalţi de suferinţele voastre. Încercaţi să vă spuneţi că este normal, pentru orice fiinţă umană să se opună atunci când descoperă aspecte ale propriei fiinţe care nu îi plac. Această etapă este trăită în mod diferit de către fiecare. Unii pot experimenta mai multă rezistenţă sau revoltă decât ceilalţi. Intensitatea revoltei fiecăruia depinde de gradul vostru de acceptare, de deschidere şi de intensitatea rănii, în momentul în care deveniţi conştienţi de ceea ce se întâmplă cu voi.

Cea de a treia etapă este cea în care trebuie să vă acordaţi dreptul de a fi suferit şi de a fi resentimentari faţă de unul dintre părinţi sau faţă de amândoi. Cu cât simţi mai mult suferinţa pe care a trăit-o copilul din tine, cu atât mai multă compasiune vei avea pentru el şi această etapă va fi trăită mai în profunzime. De asemenea, în timpul acestei etape veţi deveni mai toleranţi faţă de părinţi simţind compasiune pentru propria lor suferinţă.

Şi în cele din urmă, cea de a patra etapă este cea în care veţi redeveni voi înşivă, cea în care încetaţi să mai credeţi că încă aveţi nevoie să purtaţi măştile pentru a vă proteja. Acceptaţi ca viaţa să fie plină de experienţe care îţi folosesc pentru a învăţa ce este benefic şi inteligent pentru tine. Este ceea ce se numeşte IUBIREA DE SINE. Iar cum iubirea are o mare putere de vindecare şi de recâştigare a energiei, veţi observa mai multe transformări în viaţa voastră: la nivelul relaţiilor cu ceilalţi precum şi la nivel fizic, adică vindecări sau schimbări în corpul vostru fizic.

Amintiţi-vă că a te iubi înseamnă a-ţi acorda dreptul de a fi aşa cum eşti pe moment şi de a te accepta chiar dacă le faci celorlalţi exact ceea ce le reproşezi lor. Iubirea nu are nimic de a face cu ceea ce faceţi sau ceea ce aveţi. A te iubi înseamnă deci, să-ţi acorzi dreptul de a-i răni uneori pe ceilalţi, trădându-i, sau fiind nedrepţi cu ei, umilindu-i, împotriva voinţei tale. Aceasta este o ală etapă importantă în procesul de vindecare al rănii tale.

Iubirea adevărată este experienţa de a fi tu însuţi.

Pentru a atinge cât mai repede această etapă, vă sugerez, ca la sfârşitul fiecărei zile, să faceţi un bilanţ a ceea ce s-a întâmplat peste zi. Descoperiţi masca pe care aţi purtat-o cel mai mult, care v-a făcut să reacţionaţi într-un anume fel într-o situaţie sau care v-a dictat comportamentul faţă de ceilalţi sau faţă de voi înşivă. După aceea încercaţi să vă notaţi observaţiile fără să uitaţi să notaţi cum v-aţi simţit de fiecare dată. La sfârşit iertaţi-vă pentru că v-aţi acordat dreptul să purtaţi acea mască, ştiind că în acel moment credeaţi sincer că era singurul mod de a vă proteja. A te simţi vinovat şi a te acuza este mijlocul cel mai sigur pentru a continua să reacţionezi la fel atunci când vei trăi o situaţie asemănătoare.

Nici o transformare nu este posibilă fără acceptare.

Cum putem să ne dăm seama dacă trăim cu adevărat această acceptare? Atunci când vom şti că comportamentul nostru care a afectat pe cineva sau pe noi înşine, este ceva propriu fiinţelor umane şi vom accepta să ne asumăm consecinţele, oricare ar fi ele. Acestă noţiune de responsabilitate este primordială în a te accepta cu adevărat. Faptul de a fi om presupune că nu putem fi iubiţi de toată lumea şi că avem dreptul să avem anumite reacţii omeneşti care nu sunt agreabile: să ne acceptăm fără să ne judecăm şi fără să ne criticăm.

Acceptarea este elementul declanşator al procesului de vindecare.

De fapt, veţi descoperi, surprinşi, că, cu cât vă acordaţi mai mult dreptul de a trăda, de a respinge, de a abandona, de a umili, de a fi nedrept, cu atât o veţi face mai puţin! Este surprinzător, nu? Dacă aţi urmărit demersul meu, până acum, nu veţi mai fi atât de surprinşi. Oricum nu vă cer să mă credeţi sau să mă înţelegeţi, deoarece acestă noţiune nu poate fi înţeleasă doar la nivel intelectual. Este nevoie mai degrabă de experimentare.

Menţionez această lege spirituală a iubirii, atât de importantă, în toate lucrările mele, deoarece este nevoie să fie auzită de nenumărate ori pentru a fi integrată. Acordându-ţi dreptul de a le face altora ceea ce nu vrei să ţi se întâmple ţie, deoarece te sperie, astfel încât ai creat una sau mai multe măşti pentru a te proteja, îţi va fi mult mai uşor să le dai dreptul celorlalţi să acţioneze astfel, iar uneori să aibă comportamente care îţi vor reactiva rănile.

De exemplu, un tată care vrea să-şi dezmoştenească una dintre fiice, care s-a revoltat împotriva lui. Nu a vrut să-şi continue studiile, să fie „o persoană bine", cum se aştepta el,

dat fiind talentul ei. Ea poate să simtă această decizie ca pe o trădare, un abandon, o respingere, umilire sau nedreptate. Totul depinde de ce anume are de rezolvat în această viaţă. Am cunoscut o tânără care a trăit o astfel de experienţă pe care a perceput-o ca fiind o trădare, deoarece nu crezuse niciodată că tatăl ei va merge atât de departe. Ea spera ca tatăl ei să o accepte mai degrabă în alegerea pe care a făcut-o, ajungând să recunoască că avea dreptul să facă ceea ce voia în viaţă.

Pentru ea, singurul mod de a vindeca acea rană şi de a înceta să-şi mai atragă situaţii în care retrăieşte rana de trădare în relaţiile cu bărbaţii din viaţa ei, este, în primul rând, faptul de a admite că şi tatăl ei s-a simţit trădat la rândul lui. Faptul că fiica lui nu a răspuns aşteptărilor sale este pentru el o formă de trădare. Poate să îşi spună că, după tot ceea ce a făcut pentru ea, ar fi trebuit să-i fie recunoscătoare, să devină o tânără responsabilă şi să fie mândru de ea. De asemenea spera ca ea să vină într-o zi şi să-i spună că el a avut dreptate. Ceea ce se întâmplă între tată şi fiică în acest caz, indică faptul că acest bărbat a trăit aceeaşi rană de trădare cu mama lui, iar aceasta din urmă a trăit aceeaşi experienţă cu el.

Verificând ce anume au trăit părinţii noştri când erau mai tineri sau în copilărie, ne dăm seama că povestea lor se repetă din generaţie în generaţie, atâta timp cât nu a fost realizată o iertare adevărată. Acest lucru ne va ajuta să avem mai multă compasiune şi înţelegere în ceea ce îi priveşte pe părinţii noştri. Atunci când vă veţi fi descoperit rănile, vă sugerez să verificaţi cu părinţii voştri dacă şi ei au trăit aceleaşi răni. Nu trebuie să fi trăit nepărat experienţe identice cu ale voastre, dar probabil că au simţit aceleaşi răni şi şi-au acuzat părinţii de aceleaşi lucruri de care îi acuzaţi voi pe ei.

Acest demers devine uşor de făcut atunci când încetăm să ne mai acuzăm de comportamentele dictate de rănile noastre şi când acceptăm că acestea fac parte din fiinţa umană. Atunci ne vom simţi mult mai în largul nostru pentru a vorbi despre aceste lucuri cu părinţii noştri, fără să ne fie teamă că vom fi acuzaţi, iar astfel ei se vor destăinui mai uşor dacă nu se vor simţi judecaţi. Când veţi discuta cu ei, îi veţi ajuta să-şi facă propriul proces de iertare, cu părinţii lor. Acest lucru îi va ajuta să îşi acorde dreptul de a fi fiinţe umane, de a avea răni care îi fac să reacţioneze şi să se comporte uneori făcând contrariul a ceea ce vor.

Când veţi vorbi cu părintele în relaţia cu care s-a activat o rană, vă sugerez să verificaţi împreună cu el dacă a trăit aceeaşi rană ca şi voi. Dacă de exemplu, eşti o femeie şi îi spui mamei tale că ai trăit o rană de respingere în relaţia cu ea, începând din adolescenţă, întreab-o dacă i s-a întâmplat şi ei să se simtă respinsă de tine. Acest lucru o poate ajuta să se elibereze de emoţiile reţinute de mult timp şi adesea inconştiente. Datorită ţie, mama ta va putea deveni conştientă de ele. În continuare vei putea să o inviţi să vorbească despre ceea ce a trăit în relaţia cu propria ei mamă. (exemplul este valabil şi în cazul bărbaţilor, în relaţia cu tatăl lor). Pentru a afla mai multe detalii despre iertarea adevărată, vă sugerez

lectura celorlalte cărţi ale mele *(Ascultă-ţi corpul (voi. 1 şi 2), colecţia Emoţiile, sentimentele şi iertarea şi Corpul tău spune: „ iubeşte-te").*

Vă reamintesc că, dacă l-aţi idealizat pe părintele în relaţie cu care aţi trăit o rană şi mai ales dacă îl consideraţi pe acest părinte ca fiind un fel de sfânt, este foarte normal să vi se pară dificil să vă acordaţi dreptul de a avea resentimente faţă de el. Spuneţi-vă că, dacă acel părinte părea un sfânt în ochii voştri, înseamnă probabil că suferea de o rană de nedreptate şi reuşea să se controleze suficient de bine pentru a nu arăta ceea ce simţea. Persoanele de genul masochist pot fi uşor considerate drept sfinţi datorită devotamentului lor foarte pronunţat.

Iată câteva mijloace prin care veţi afla că rănile voastre sunt pe cale de vindecare:

- Rana de RESPINGERE este pe cale de vindecare atunci când vă veţi afirma tot mai mult şi veţi îndrăzni să vă ocupaţi locul care vi se cuvine. Mai mult, dacă vi se pare că cineva uită de existenţa voastră, puteţi să vă simţiţi foarte bine aşa cum sunteţi. Veţi trăi mult mai puţine situaţii in care vă va fi frică că veţi intra in panică.

- Rana de ABANDON este pe cale să se închidă când vă veţi simţi bine chiar dacă sunteţi singuri şi veţi căuta mai puţin atenţia celorlalţi. Viaţa va deveni mai puţin dramatică. Veţi vrea tot mai mult să începeţi proiecte şi chiar dacă nu veţi avea sprijinul celorlalţi, veţi continua să le susţineţi.

- Rana de UMILIRE va fi pe cale să se vindece atunci când veţi avea timp să vă ascultaţi mai întâi propriile nevoi înainte de a spune da celorlalţi. Veţi prelua mai puţine responsabilităţi şi vă veţi simţi mai liberi. Veţi înceta să mai fixaţi limite pentru voi înşivă. Veţi fi capabili să vă exprimaţi cererile fără să vi se mai pară că sunteţi enervant şi că îi deranjaţi pe ceilalţi.

- Rana de TRĂDARE este pe cale să se vindece când nu veţi mai trăi atâtea emoţii în momentul în care cineva sau ceva vă va schimba planurile. Vă veţi da drumul mai uşor. Precizez că a-ţi da drumul înseamnă să încetăm să mai fim ataşaţi de rezultate, să încetăm să mai vrem ca totul să se întâmple conform planurilor noastre. Nu veţi mai căuta să fiţi în centrul atenţiei. Când sunteţi foarte mândri de voi, în urma unei reuşite, vă va fi foarte bine chiar dacă ceilalţi nu vă recunosc meritele.

- Rana de NEDREPTATE este pe cale de a se vindeca, când vă veţi permite să fiţi mai puţin perfecţionişti, să faceţi greşeli fără să fiţi furioşi sau critici. Vă veţi acorda dreptul de a vă arăta sensibilitatea, de a plânge în faţa celorlalţi fără să vă pierdeţi controlul şi fără să vă fie teamă de judecata celorlalţi.

Un alt avantaj extraordinar al vindecării rănilor noastre este faptul că devenim autonomi afectiv, în loc să fim dependenţi afectiv. Autonomia afectivă este capacitatea de a şti ceea

ce vrem să facem şi să realizăm demersurile necesare pentru a îndeplini acel lucru. Iar atunci când avem nevoie de ajutor să ştim să îl cerem fără să aşteptăm să fie o persoană anume cea care ni-1 acordă. O persoană autonomă nu va spune: „ Ce o să mă fac eu singură?" atunci când cineva va dispărea din viaţa ei. Va suferi, dar va face acest lucru ştiind că va putea supravieţui singură.

Sper că descoperirea rănilor pe care le aveţi vă va aduce multă compasiune pentru voi înşivă şi vă va ajuta să vă găsiţi liniştea interioară trăind mai puţină furie, ruşine sau ranchiună. Recunosc că nu este deloc uşor să facem faţă lucrurilor care ne fac rău. Fiinţa umană a inventat atât de multe mijloace pentru a-şi reprima amintirile dureroase încât este foarte tentant să recurgem la una dintre aceste metode.

Dar cu cât ne reprimăm mai mult amintirile dureroase, cu atât acestea se aşează mai în profunzime în inconştientul nostru. Apoi, într-o zi, când nu vom mai putea îngropa nimic şi când ne vom atinge limita de control, acele amintiri vor urca la suprafaţă, iar suferinţa va fi şi mai greu de trăit, înfruntând aceste răni şi vindecându-le, toată energia consumată pentru a ne reprima şi ascunde durerea va fi în sfârşit eliberată şi va putea fi folosită în scopuri mai benefice, adică pentru a ne crea viaţa aşa cum vrem noi să fie, rămânând noi înşine.

Să nu uităm că trăim pe pământ pentru a ne aminti cine suntem, că suntem toţi DUMNEZEU şi trăim o serie de experienţe în această lume. Din păcate am uitat aceste lucruri, pe parcursul numeroaselor reîncarnări, de la începutul timpului.

Pentru a ne aminti cine suntem, trebuie să devenim conştienţi de ce anume nu suntem. De exemplu nu suntem rănile noastre. De fiecare dată când suferim credem că suntem ceva ce nu suntem in realitate. Atunci cînd, de exemplu ne smţim vinovaţi deoarece am respins pe cineva sau am fost nedrepţi faţă de cineva, ne identificăm cu respingerea sau cu nedreptatea. Dar noi nu suntem acea experienţă, noi suntem fiecare un DUMNEZEU care trăieşte acea experienţă pe o planetă materială. Un alt exemplu: când corpul nostru este bolnav, suntem o persoană care trăieşte experienţa unui blocaj de energie într-o parte a corpului, iar noi numim această experienţă, o boală.

VIAŢA ESTE MINUNATĂ ŞI PERFECTĂ. Este o serie continuă de procese care ne conduc spre singura noastră raţiune de a fi aceea de: A NE AMINTI CĂ SUNTEM DUMNEZEU.

În încheierea acestei cărţi, aş vrea să menţionez aspectele pozitive, forţele din interiorul nostru, corespunzătoare fiecărui tip de caracter. Aceste forţe sunt mereu în noi, îngropate în interiorul nostru. Dar, cum am mai spus sunt prea des ignorate sau prost folosite din cauza locului important pe care îl atribuim măştilor noastre, toate astea pentru a evita să vedem sau să simţim rănile pe care le avem. Când rănile vor fi vindecate, adică atunci când vom fi noi înşine, fără teamă, vom putea să vedem în spatele lor următoarele lucruri:

În spatele FUGARULUI (rana de respingere) se ascunde o persoană capabilă să facă foarte multe lucruri, cu o bună rezistenţă la muncă...

- Descurcăreaţă, dotată cu o mare capacitate de a crea, de a inventa, de a imagina;
- Cu aptitudini speciale de a lucra singură;
- Eficientă, se gândeşte la detalii;
- Reacţionează repede; ştie să facă exact ce trebuie în caz de urgenţă;
- Nu are nevoie de ceilalţi cu orice preţ; poate foarte bine să se retragă şi să fie fericită singură;

În spatele DEPENDENTULUI (rana de abandon) se ascunde o persoană abilă, care ştie foarte bine să îşi exprime cererile....

- Ştie ce vrea; tenace, perseverentă în cererile ei;
- Nu renunţă, când este hotărâtă să obţină ceva;
- Are talent actoricesc. Ştie să atragă atenţia celorlalţi;
- Veselă, sociabilă, inspiră bucuria de a trăi;
- Are capacitatea de a-i ajuta pe ceilalţi, deoarece se interesează de ei şi ştie ce simt;
- Are calitatea de a-şi folosi talentele psihice cu un scop bun, atunci când îşi controlează temerile;
- Are adesea talente artistice;
- Deşi sociabil, are nevoie de momente de singurătate pentru a se regăsi.

În spatele MASOCHISTULUI (rana de umilire) se ascunde o persoană îndrăzneaţă, aventurieră, cu multe talente în diverse domenii...

- Îşi cunoaşte nevoile şi le respectă;
- Sensibilă la nevoile altora, capabilă de asemenea să respecte libertatea fiecăruia;
- Mediator bun, conciliant. Reuşeşte să dedramatizeze lucrurile;
- Jovială, îi place să se bucure şi îi face pe ceilalţi să se simtă în largul lor;
- Este de natură generoasă, sociabilă, altruistă;
- Are talent de organizator. Ştie să îşi recunoască talentele. " Senzuală, ştie să se bucure în iubire;
- Foarte demnă, mândră.

În spatele DOMINATORULUI (rana de trădare) se ascunde o persoană care întruneşte de obicei calităţi de leader...

- Prin forţa sa ştie să fie protectoare şi calmă;
- Foarte talentată. Sociabilă cu talent actoricesc;
- Are talentul de a vorbi în public;
- Aptitudini în a capta şi a valoriza talentul fiecăruia ajutându-i să dobândească mai multă încredere în ei;
- Are capacitatea de a delega sarcini, ceea ce îi ajută pe ceilalţi să se autovalorizeze;
- Ştie imediat cum se simt ceilalţi şi relaxează atmosfera făcându-i să râdă;
- Capabilă să treacă foarte repede de la un aspect la altul şi să administreze mai multe lucruri în acelaşi timp;
- Ia foarte repede decizii. Găseşte, imediat soluţii şi are în jurul ei oameni de care are nevoie pentru a trece la acţiune;
- Este capabilă de performanţe mari în mai multe domenii;
- Are încredere în univers şi în forţa ei interioară. Capacitatea de a se lăsa liber în totalitate.

În spatele RIGIDULUI (rana de nedreptate) se ascunde o persoană creativă, care are multă energie, cu o mare capacitate de muncă...

- Ordonată şi excelentă pentru o muncă care necesită precizie;
- Atentă, foarte dotată pentru a se ocupa de detalii;
- Are capacitatea de a simplifica, de a explica foarte clar când predă altora;
- Foarte sensibilă, ştie ce simt ceilalţi, verificându-şi propriile sentimente;
- Ştie ce trebuie să cunoască la momentul oportun;
- Găseşte persoana potrivită pentru o anumită sarcină şi cuvintele potrivite şi exacte de spus;
- Plină de entuziasm, de viaţă, dinamică;
- Nu are nevoie de alţii pentru a se simţi bine;
- La fel ca şi fugarul, în caz de urgenţă ştie ce să facă şi face acel lucru singură;
- Reuşeşte să facă faţă situaţiilor dificile;

După cum aţi observat anumite forţe se regăsesc în mai multe răni, astfel încât acestea se pot decupla. Devin nişte atu-uri extraordinare pentru ceea ce vreţi să faceţi. Recunoscând persoana unică din fiecare, nu veţi putea să nu folosiţi această sursă de energie.

Repet faptul că crearea măştilor noastre exprimă cea mai mare dintre toate trădările, acea de a fi uitat că suntem DUMNEZEU. De aceea acrostihul celor cinci răni formează cuvântul TRAHI (trădat).

TRĂDARE

RESPINGERE

ABANDON

UMILIRE (*ÎN FRANCEZĂ*: **H**UMLIATION)

NEDREPTATE (*ÎN FRANCEZĂ*: **I**NJUSTICE)

Închei această carte oferindu-vă un poem al unui poet suedez, Hjalmar Soderberg.

Vrem cu toţii să fim iubiţi,

Iar dacă nu se poate, măcar admiraţi,

Dacă nu, să nu fim crezuţi,

Dacă nu, să fim urâţi şi dispreţuiţi.

Tot ce vrem este să trezim o emoţie, în ceilalţi, oricare ar fi ea.

Sufletul freamătă în faţa golului, şi caută mereu un contact cu orice preţ.